

НАЙ-ХУБАВОТО ОТ

Вестник-книга

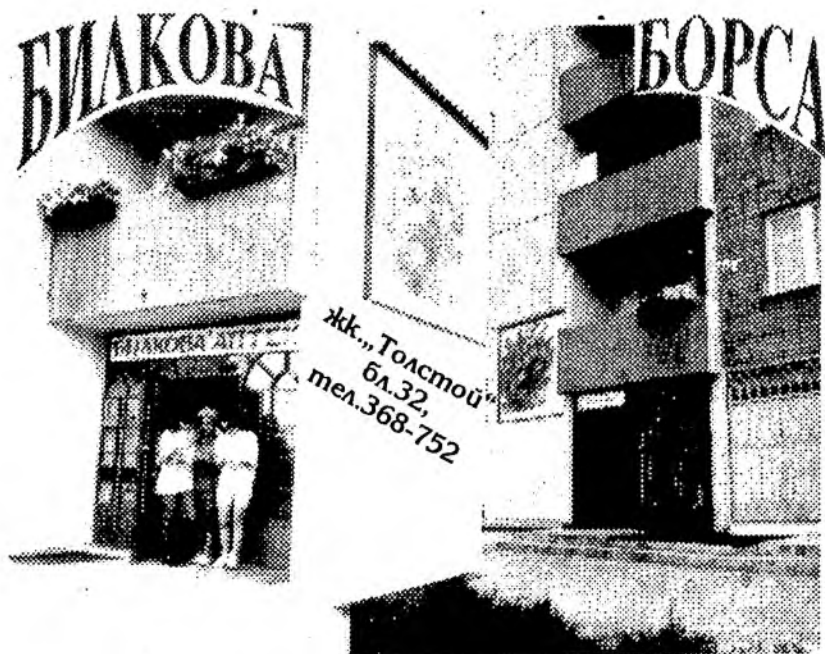


СЪДЪРЖАНИЕ

Живата вода (уриноterapia) стр. 5

Хумата или изкуството да се лекуваш сам стр. 47

Здравето и болестта -
очистване на кръвта и тъканите,
рецепти при остри заболявания и др. стр. 71



НЯМА БИЛКА, КОЯТО НЕ МОЖЕМ ДА ВИ ОСИГУРИМ

Готови, фармацевтично окачествени билкови състави или отделни билки в опаковка по 50 гр. със сертификат за проведен лабораторен анализ можете да получите по пощата или у дома си чрез всички клонове на Билкова борса в страната.

Достатъчно е да позвъните на следните телефони:

София 368-752, Габрово 3-40-35, Шумен 4-27-33

Белица /Благоевградски окръг/ 22-50

В.Търново 2-39-12, 4-42-04, Русе 45-41-12

Варна 830-590, Трявна 20-71

Зареждаме аптеки, даваме безплатни консултации въвihu технологи за отглеждане и методи за използване на лечебни растения.

Най-хубавото
от



Вестник-книга

Том II



ЖИВАТА ВОДА /Уриноterapia/

В началото на Века ни
г-р Армстронг захвър-
ля дипломата си и се
преселва на село, за да
лекува с урина. Как
точно го е правил се
разказва в тази книга.

Джон У. Армстронг

Уриноterapiaта не е нещо ново. Тя не е плод на фантазия на мошеник или мистификация. Напротив, тя е проверен от времето метод на лечение, предаван от поколение на поколение.

Хората от незапомнени времена са знаели за лечебните свойства на урината и следите от тези знания са запазени в народната медицина.

В началото на миналото столетие в Англия, Шотландия и Ирландия била едновременно издадена книгата „Хиляда забележителни неща“. Ето някои чудновати извадки от нея:

- универсално и отлично средство срещу всички външни и вътрешни здравословни неразположения - всяка сутрин пиете собствената си вода в продължение на 9 дни и ще излекувате скорбута си, тялото ще стане леко и радостно;

- тя (водата) добре помага при лечение на жълтеница, воден плеврит; пий както е казано по-горе;

- с топла урина си мий ушите: тя действа добре против вода в ухото и други нарушения в тази област;

- мий с масирай с нея (урината) ръцете си и ще изчезне изтръпването, ще се изглади напуканата кожа, ще се оправят ставите;

- мий очите си със собствената си вода и тя ще ги излекува, ще ги изчисти и ще укрепи зрението;

- измий с нея раната си - помага удивително добре;

- измиете което и да е място, което ви сърби, и сърбежът ще изчезне;

- измивай долната част на тялото си, помага срещу хемороиди и други болки.

Тези съвети говорят за това, че не би могло да се възприеме за правилна представата за урината като за мръсен и отровен отпадъчен продукт, който не може да бъде използван за лекарство.

Дори и днес може да се срещне прилагането на уриноterapiaта на село. Бабите дават на децата да пият собствената си вода при трескави състояния, при разстройство и др. Запазвайки здравето на децата, без да имат лекарства, те са съхранили и знанията, които при други обстоятелства биха били изгубени.

Не само хората, но и животните инстинктивно прилагат уриноterapiaта.

В аюрведическата медицина урината на кравата се смята за много силно средство при лечение на тежки заболявания, особено чернодробни. Аюрведа посочва и човешката урина като силно действащо средство за лечение на много страдания.

Според Вагбаата: „В света няма нищо, което не би могло да се използва за лечение. Необходимо е само това нещо да се изпо-

лзва разумно.“

Човешката урина е противоотрова. В Индия има много йоги, които редовно употребяват урина. Те изглеждат младолики дори и в напреднала възраст и смятат урината за свещена течност. Наричат я шивамбу, което в превод означава - водата на Шива, водата на здравето.

Например в сектата Капаянка, прекланяща се пред бога Шива, тази йогийска техника се нарича Амароли.

Най-гревен и най-пълен източник, в който урилотерапията се разглежда като лечебен метод, е главата от „Дамара Тантра“, озаглавена „Практика за използване на урината при възстановяване на тялото“. Тя включва първата степен на Амароли, тъй като физическото здраве се явява непременно условие за каквато и да е духовна практика.

„Дамара Тантра“ е написана преди около 5000 години като диалог между Шива и Парвати. По-долу са дадени някои от по-важните текстове:

„...О, Парвати! Сега ще ти разкажа каква посуда е нужна за постигане на успеха. Съдът трябва да е направен от злато, сребро, мед, желязо, цинк, глина, бамбук, кост, кожа и листа. О, дъби, глинениите гърнета са най-добри за целта.“ „Практикуващият трябва да се въздържа от солена и люта храна, трябва да яде малко, да не се преуморява, когато работи, и да избягва излишните движения. Той трябва да владее чувствата си и да спи на земята“.

„Практикуващият трябва да става рано сутрин (между 3 и 4 часа) и да уринира с лице на изток.“

„Първата и последната порция урина да се изхвърлят, а да се събира само средната. Това е най-хубавата урина за пиене.“

„Необходимо е да се приема собствената урина, тя се нарича Шивамбудхара.“

„Шивамбу е като божествен нектар, тя разсейва болестите и старостта. Мистикът трябва най-напред да изпие собствената си урина и след това да пристъпва към свещените упражнения на медитацията.“

„Ставайки от леглото, най-напред приведи в ред устата си, свърши естествените си нужди и след това изпий урината си. Ако това се прави в продължение на един месец, то не само ще изчезнат болките, но и тялото ще се почисти отвътре.“

„При смъркане на урина през носа всяка сутрин можеш да се излекуваш от всички болести, предизвикани от Вата, Пита и Кафа. Храносмилането се подобрява, а организъмът става по-силен.“

„Онзи, който втрива урината в тялото си по три пъти на

ден и по три пъти на нощ, живее дълго. Всички стави на тялото укрепват, той става жизнерадостен и се освобождава от болестите.“

„О, Парвати, онзи, който пие урината си един път дневно и я втрива в тялото си в продължение на три години, получава тяло, пълно със сила и блясък, получава знания в изкуствата и науката, получава гара на красноречието и живее, докато съществуват на небето звездите и луната.“

Даже ако оставим настрана хиперболите и свърхестественото, едно нещо става свършено ясно - урината несъмнено е много ефективно и безвредно средство за укрепване на тялото и лечение на различните болести.

И така, уриноterapiaта има стари традиции. Навярно много от нас си спомнят думите на баба: „Препокай го и ще ти мине, сине!“

Имало е епохи, когато хората са използвали урината като лекарство без колебание. Но след това се появили медицинската наука, алопатията и др. науки. Много важни изследвания са направени от алхимиците по изучаването на свойствата на тревите, минералите, а също и на други изкуствено създадени вещества и въздействието им върху тялото и мозъка. Хората били поразени от тези открития. Те решили, че растенията, минералите и другите изкуствено създадени вещества са по-пригодни и действени за лечение на различните заболявания. И в същото време са се отдалечили от природата. Схващането, че урината е мръсен продукт (с други думи, отпадък от дейността на организма), здраво е загнездено вече в съзнанието ни. В много цивилизовани страни уриноterapiaта е практически немислима.

За щастие, винаги е имало хора, които се стремят на всяка цена да постигнат истината. Такива са били и д-р Джон Амстронг в Англия и Раоджибхай Манибхай Пател в Индия. Те установили и доказали, че урината е прекрасно лечебно средство. Не е трудно да си представим какво мъжество се е изисквало и каква убеденост, за да проведеш изследвания върху себе си и на практика да приложиш уриноterapiaта, въпреки рязкото и отрицателно обществено мнение.

Много хора, на които е помогнала и досега помага уриноterapiaта, са ме молили да напиша книга. Но на мен все не ми стигаше времето, а при това не понасям саморекламата, в никакъв вид. В края на краищата, отстъпвайки пред настойчивите молби, аз написах този труд. Сега, когато книгата е пред съда на читателите, бих искал да обърна внимание на следното:

1. Трябва да призная, че по традиция първоначалната диагноза винаги е грешна, ако недъгът е излекуван по метод, който не е признат от ортодоксалната медицина.

2. Тъй като в книгата става дума за терапия, която не изисква специални лекарства и апарати, насочена към оздравяването на целия организъм, а не на лекуването на отделни болести или органи, то диагнозата не играе голяма роля в системата на лечение.

За живота е присъщо здравето, а не болестта. Хората понякога се страхуват да вярват на фактите, които им се усмихват в лицето. Ние сме съставени от това, което ядем. Ако някой орган е заболял, това може да значи, че храненето е било неправилно.

Болестта, съзнателно или не, става предмет на комерсиални взаимоотношения. Не е тайна, че лекарите „създават недъзи“. Нещо повече - оказва се, че не е вярна цялата ни система и методика на лечение.

ВЪВЕДЕНИЕ

В последно време много хора загубиха доверие в методите на ортодоксалната медицина (алопатията). Трябва да се отбележи, че със средствата на натуропатията са излекувани много заболявания там, където методите на ортодоксалната медицина са претърпели поражение. Въпреки това, както по-късно ще видим, методите на натуропатията също често стигат до загънена улица. Например те не са в състояние да възстановят разрушените тъкани при тежки заболявания. Това може да се постигне само с помощта на древната терапия, чието описание имам намерение да дам в тази книга.

Аз прилагам тези методи върху себе си и няколко хиляди болни и успехът беше неотменен.

Напълно съм уверен, и не само аз, че в човешкия организъм трябва да се съдържа вещество за лечение на болестите на същия този организъм. Имам намерение да подкрепя това свое твърдение на дело с историите на заболяванията, тъй като един грам практическо изцеление струва много тонове размисъл. Ще разкажа примери и на неуспешни случаи, което е необходимо в интерес на истината.

ЖИВАТА ВОДА

Преди да изложя своя опит в уриноterapiaта, ще приведа ня-

колко факта във връзка с ценността на урината като лечебно средство. Те са взети както от древни, така и от съвременни източници.

Ето едно извлечение от старинна книга от 1695 година:

„Урината се взема от хора и повечето четирикраки животни, но именно първата се употребява от лекарите в аптеката. Урината на мъжа и жената е топла, не е слuzеста, разтваряща, очистища, ядивна, негниеща. Употребява се вътрешно при чернодробни запушвания, при запушване на слезката и жлъчните пътища, а също така срещу воден плеврит, вода в коляното, в мозъка, жълтеница, прекъсване на менструацията при жените, чума и всевъзможни злокачествени трески. Топла и прясна се употребява външно за омекотяване на кожата чрез измиването ѝ. Очиства и подсушава раните даже при нараняване с отровно оръжие. Лекува пърхот, при налагане върху пулса сваля температурата. Отлично помага, когато те тресе; при изтръпване, паралич, при налагане над галака отнема болките.“

Лечебно въздействие на урината:

- Активно взаимодейства с киселините и ликвидира повечето причини за недъзи в човешкото тяло.

- Стапя всички запушвания във вените, пречиства кръвта и другите течности в тялото, лекува ревматизъм, шпохондрически недъзи, много помага при епилепсия, световъртеж, гърчове, паралич, изтръпване, отоци и други болести.

- Отваря запушени пикочни пътища, разсейва съсиреци, изчиства пясък от бъбреците, разрушава камъни. Особено добро средство при различни диуреи, ишурии и всякакви задръжки при отделянето на урина.

В литературата се споменава, че през XVIII в. урината се е препоръчвала от един парижки зъболекар като великолепно средство за изплакване на устата.

Професор Жан Ростан в статията си „Кандиг“ нееднократно подчертава биологичното значение на хормоните. Същността на неговата статия може да се разбере от цитата: „Последните открития относно въздействието на хормоните напълно революционизираха изучаването им, а именно: някои хормони се филтрират през бъбреците и излизат с урината. В нормалната урина са открити хормони на надбъбречните и половите жлези. По такъв начин урината осигурява практически немимтирано количество материал за изследователска работа... От терапевтична гледна точка тези естествени хормони могат да се разглеждат като средство за по-голяма власт над тялото.“

Д-р Уилсън Дичмен пише: „Тъй като съставът на урината зависи от патологичното състояние на човека, използването на

урината се препоръчва при всички заболявания, с изключение на травмите или заболяванията, имащи механична природа. Това обстоятелство освобождава лекаря от погрешен избор при наличните три или повече хиляди лечебни препарата... Коемо може да бъде пресметнато от силите на самия организъм, не може да бъде изчислено от сили извън него."

Не е излишно да се отбележи, че покойният Морис Уилсън, предприел покоряването на Еверест, е обяснил изключителната издържливост на организма си с факта, че е приемал урина. Тибетските йоги и ламы, с които той се е срещал преди изкачването, казвали, че достигат до почетна възраст, приемайки урина. Това средство също така им позволявало свободно да пресичат пустинята.

В периода 1860-70 г. Вътрешното приемане на урина е било добре известен лечебен прием при заболявания от жълтеница. Някои лекари дори се осмелявали да предписват такова лечение. Един от моите пациенти ми разказа, че като дете дядо му го е излекувал от остър холицистит, като го карал в продължение на четири дни да изпива цялата урина, която е отделял. На циганите от векове е известно лечебното действие на урината. Веднъж се запознах с един фермер от Дорсет, който пиеше по четири пинти* кравешка урина всеки ден в продължение на шестдесет години. Той беше много изправен и строен и казваше, че никога не е боледувал. Когато се запознахме, беше на осемдесет години. Започнал да пие урина като двадесетгодишен младеж по съвета на един циганин, за да се избави от тежестта в гърлото и гърдите. Но аз познавам и други случаи, когато кравешката урина не е успявала да излекува болестта на Брайт, възникнала вследствие на алкохолизъм. Мъдреците на древна Гърция са промивали раните изключително с урина. Ескимосите и досега използват този метод.

Може да възникне въпрос, използвана ли е уриноterapia от някого в недалечното минало. Да, без да смятаме йогите, покойните Бакстър и Харогайт не само са пили своята урина, но и са написали много статии за уриноterapia. Първият доживял до много почетна възраст, използвайки урината вътрешно и външно като компреси. Той смятал, че урината е най-прекрасният антисептик от всички съществуващи. Пиел по три ракиени чашки всекидневно с профилактична цел. Налагал я върху очите за укрепване на зрението и като лосион след бръснене. Ратувал за използването на този метод при лечение на тумори, фурункули и т.н. Наричал урината ненадминато слабително средство. Мога да потвърдя това, тъй като Бакстър известно време беше мой пациент. По време на лечението той не ядеше нищо, пи-

еше само урината си и прясна вода. Това гладуване е и част от лечението, във всеки случай при сериозни заболявания. На село лекарите съветвали да се пие кравешка урина при фурункули, да се ползва и като компреси. Най-накрая, един от най-редките и скъпи сапуни се произвежда от обезводнени соли и мазнини на кравешка урина. Някои скъпи кремове за лице също съдържат хормони от урина.

В ОТГОВОР НА НЯКОИ ОПОНЕНТИ

Преди да продължа, е необходимо да отговоря на някои възражения на моите опоненти, които възникват и ще възникват.

Казва се, че ако на човек е било нужно да пие урината си, то това би било вроден инстинкт. Но тогава би могло да се предположи, че ако човек няма инстинкта да диша или да взема други мерки, полезни за здравето му, то той не би трябвало да го прави. И въпреки всичко йогите в Индия с дишателните си упражнения и специалните си пози се наслаждават на отлично здраве и живеят активно много след седемдесетте. Трябва да отбележим, че човек не се безпокои за инстинктите си, когато пие алкохол и изпушва стотици цигари. С една дума, когато става дума за това, какво е вредно за човека, но от което той получава удоволствие, то инстинктите му тогава мълчат.

„Как може да се приема нещо, което организъмът изхвърля?“ Ако обърнем погледа си към природата, ще открием, че там, където опадалите листа от дърветата са закопани в земята, поникват най-благоуханните цветя и сладки плодове, най-здравите дървета - като на инат на науката. А там, където почвата е лишена от химическите вещества, съдържащи се в опадалите листа, дърветата са слаби и криви, имат израстъци по стволите, като че са болни от рак. Затова листата не трябва да се измитаат, а да се закопават под дърветата. Това, което ние сме свикнали да считаме безполезно, всъщност понякога е полезно. Мисълта, че природата е разточителна, е погрешна. Тя само ни се струва такава, защото ние не я разбираме. Дори пепелта от изгорелите листа и дървесина е ценен тор. Защо тогава принципът, разпространен в цялата природа, да не подхожда (с някои ограничения) за организма на човека? Още повече, ако вземем под внимание, че в състава на урината се намират много полезни вещества и като отчитаме, че съставът ѝ зависи повече от характера на храната и напитките, отколкото от заболяването. Даже присъствието на захар в урината не може да се счита за сигурен признак на диабет. Например, след като е бил сладка

напитка и е ял много сладък сладолед, урината и на най-здравия човек след 13-14 часа ще съдържа захар, което може да доведе до погрешен извод за заболяване от диабет. Същото е и с белтъчините в урината.

Представата за това, че в урината се съдържат отрови, които организмът изхвърля, се основава предимно на логически предположения и не е потвърдено от фактите. Корабокрушенията са оставали дълго в открити шлюпки. Когато запасът от вода свършвал, те пиели урината си. Ако тя беше отровна течност, биха умирали или биха се разболявали опасно. Но такива случаи няма.

Нека попитаме биохимиците и фармацевтите защо считат, че веществата, открити в урината, са ценни?

Жан Ростан казваше: „Не е далеч времето, когато ще благославят урината.“

И още един въпрос: „След като урината е била известна на времето си като мощно средство при много заболявания, защо днес е загубила популярността си като лекарство?“ Историята на алопатията изобилства с безконечни изменения на отношението към лекарствата и медиците. Най-новото, най-необикновеното средство в продължение на няколко години е на мода, а след това се отхвърля или се забравя. **ВЪПРЕКИ ВСИЧКИТЕ „НАУЧНИ“ ЕКСПЕРИМЕНТИ, НА КОИТО МЕДИЦИНАТА ДНЕС ПОДЛАГА БОЛНИТЕ, ВЪПРЕКИ ВСИЧКИ ЖЕРТВИ, ТЯ СИ ОСТАВА НЕТОЧНА НАУКА.** Например в американското списание „Либърти“ от 22 януари 1938 г. се появила статия, написана от човек на около тридесет години, в която с хумор било написано как той, за да се избави от гразнещото го главоболие, решил да се консултира при около десетина лекари. Всичките поставили различни диагнози. В края на тази епопея главата въпреки всичко продължавала да го боли. Давайки този пример, аз нямам намерение да обвинявам лекарите. Просто тяхната ерудиция им пречи да видят истината. С това се обяснява защо най-простото се отхвърля в угода на по-сложното, колкото и ефективно да е първото.

Последното възражение срещу урината е породено от отвращението и погнусата. На много хора урината им се струва отвратителна. Само че тя не е по-лоша от много лекарства. Прясната сутрешна урина е възгорчива и солена. Колкото по-често я приемаме, толкова по-прозрачна и безвкусна става, а вкусът зависи от приетата от нас храна. Даже урината на тежко болни не е така ужасна на вкус, както можем да си въобразим, съдейки по вида ѝ.

Сега ще изброя всичките „за“ и „против“, сумирайки опита от многогодишната си практика.

След приемането урината се филтрира - тя става все по-прозрачна и по-прозрачна, дори само за един ден пост (при това се пие само питейна вода, ако това е необходимо). Най-напред урината пречиства организма, след това отстранява всички запушвания в него и най-накрая възстановява жизнено важните органи и канали, разрушени от болестта. Тя възстановява не само белите дробове, панкреаса, черния дроб, мозъчните тъкани, сърцето, но също така и обвивките на органите и слизестите тъкани. Това е наблюдавано при лечение на много „смъртоносни“ заболявания като туберкулоза на храносмилателния тракт, злокачествени форми на колит и др. Уриноterapiaта осъществява онова, което не може да се постигне с помощта на обикновеното постене (диети), пиенето на вода и зеленчукови сокове (препоръчвано от някои натуропати). Като доказателство за това ще послужи приведенният по-долу случай от историята на заболяванията.

КАК ИЗЛЕКУВАХ СЕБЕ СИ

Моят първи пациент бях самият аз. По време на Първата световна война бях освободен от служба. Комисията се състоеше от четирима лекари, които откриха, че съм болен от туберкулоза. Беше ми препоръчано да се посъветвам със специалисти и да остана под тяхно наблюдение. Първият лекар, към когото се обърнах за помощ, не счете, че съм сериозно болен и ми препоръча свеж въздух, слънце и обилно хранене. Следвайки неговия съвет, за една година наддадох 28 фунта (1 фунт - 453 г). Отидох при друг специалист. Той установи, че и двата бели дроба са засегнати от туберкулозата (въпреки диагнозата на първия специалист). Препоръча ми укрепваща диета, захар в изобилие и нишесте. След което аз се разболях от диабет и преминах към съвършено друг хранителен режим. Сега вече не ядох нищо по четири дни в седмицата (изпивах само по три пинти студена вода), а през следващите дни ядох само това, което възбуждаше апетита ми, и предъвквах храната до такава степен, че ме боляха зъбите и езикът. Към всичко това се прибави безсънието и нервната възбудимост. Към такъв режим се придържах 16 седмици без прекъсване и въпреки че кашлицата и катарът ми минаха, а също и възпалението на сегалищния нерв, лечението ми се стори по-неприятно от самата болест. Всичко завърши с това, че след две години напълно загубих вяра в лекарите и ортодоксалната медицина и предприех, въпреки техните съвети, опити да оздравея.

Един ден, чувствайки се слаб и болен, си припомних текста

от Светото писание: „Пий Вода от собствения си извор.“ Това ми напомни и как един баща излекувал дъщеря си от дифтерит за три дни, като ѝ давал да пие от собствената ѝ урина. Спомних си също и случаи на излекуване от жълтеница по този начин. Спомних си как преди няколко години казах на доктора: „След като губя жизнено важни тъкани и захар, отделяйки ги с урината, защо да не я изпивам и да си върна по този начин загубеното?“ Лекарят ми отговори, че нашият организъм не е в състояние да усвоява „мъртво вещество“. По-късно разбрах, че това е теоретическо заблуждение. И че в Светото писание се позовават на този важен флуид на нашето тяло, тоест на урината и на питейната вода. Повярвал в това, аз 45 дни гладувах и пих само урината си и вода. Освен това правех и разтривки с урина. Най-накрая наруших гладуването - изядох един кървав бифтек. Това не доведе до никакви неприятности, освен че предизвика пристъп на страховтен глад. Известно време се хранех внимателно, продължавайки да пия урината си. Забелязах, че урината променя температурата си, количеството, вкуса и т.н. почти до пълна зависимост от това, което ядох и пиех и степенята на физическо натоварване. В края на лечението си се почувствах здрав и тежах 140 фунта, бях пълен с енергия, изглеждах значително по-млад и имах нежна кожа като на момиче.

Сега съм на повече от шестдесет години, но изглеждам и се чувствам много по-млад от връстниците си, нямам онези негъзи, които обикновено се появяват с възрастта. И всичко поради това, че и до днес пия урината си, спазвам добре балансирана диетата и никога не преждам.

ГАНГРЕНА

Гангрена - това е „отмиране на части“. „Започна гангрена“ - тази фраза се възприема неизменно като присъда. Когато гангрената възниква след ампутация, тя най-често е фатална. И въпреки това аз доказах, че гангрената се лекува леко. Първото ми запознание с това заболяване беше, когато бях на 10 години. На един мой съученик му извадиха мъдрец и той няколко дни се оплакваше от болки в долната челюст. За нещастие със зъба се беше откъснала и част от костта и започна гангрена. Използваха кремове и лекарства. На деветия ден съученикът ми почина. По това време се случи да ме нажият пчели. Аз бръкнах в един пчелин и те ме нажияха здраво по лицето. Болката беше непоносима, но майка ми проми лицето със собствената ми урина, а след това направи компрес на отока със същата целебна теч-

ност. След около два часа отокът изчезна. На родителите на съученика ми беше предложено да използват същия метод, когато той беше съвсем зле след изваждането на зъба. Но те с презрение отхвърлиха предложението. Сега аз знам, че това би го спасило.

Първият случай, който се захех да лекувам, беше през 1920 г. Болната - дама на 53 години, беше пациентка на известен лекар от Брайсфорт, специалист-диетолог. У болната било открито малокръвие, силно зесегнати бели дробове, в едното стъпало се развивала гангрена, по двата крака се забелязвали разкъсвания на кожата, очните склери пожълтели, коремът бил издут и твърд на пипане, тялото отпуснато и много слабо. Болната се съгласи да прилага моя метод в продължение на един месец. Но аз без охота пристъпих към лечението, тъй като смятах, че ще бъдат нужни не по-малко от 60-70 дни за пълно оздравяване. За мое учудване подобренията настъпиха твърде бързо. Това ми позволи да се уверя, че гангрената не е толкова безнадеждно заболяване, както бе прието да се смята. Пациентката пиеше урина и вода на фона на абсолютно гладуване, тялото се масажираше с урина, налагаха се и компреси. Към края на десетия ден бъбреците и стомашно-чревният тракт работеха активно и въпреки че кожните разкъсвания по краката се увеличаваха, те я безпокояха по-малко. Нормализира се дишането и най-важното - гангренозното ходило показва явни подобрения. На 18-ия ден ходилото напълно се оправи, формира се нова кожа и не останаха никакви следи от гангрената. Това показва, че урината не е „мъртво вещество“, а тъй да се каже, плът и кръв в живителен разтвор.

По-късно ме поканиха при друга болна с гангрена. Лекуващият лекар настоявал за ампутация на десния крак още преди две години. Болната се лекуваше, но състоянието ѝ се влошаваше. Тя страдеше от запек, хемороиди, екзема, малокръвие, безсъние, обща депресия, боляха я устата, езикът, в ъглите на устните имаше пукнатини, все по-голяма ставаше гангрената на крака. Жената беше със силен дух и аз без много усилия я убедих да изпива всичката отделена урина и до три пинти студена вода на ден. След първите пет дни започнаха да изчезват разкъсванията и напукванията на кожата. Престана да я боли лицето, още на третия ден тя можеше да спи дълбоко и спокойно. Към края на първата седмица започнаха да работят активно бъбреците и червата, мина и хемороидът. След четири седмици не остана и следа от гангрената, нова кожа покриваше цялото гангренозно място. Болният крак, който беше два пъти по-дебел от здравия, се нормализира напълно. След първата седмица на гладуване аз предписах строга диета: грозде, банани и домати (всичко в не-

големи количества), през Втората прибавих прясно (непастъризирано) мляко и накрая - през третата седмица ѝ разреших да се храни нормално.

Съгласно моя опит гангрената по-често и по-бързо се поддава на лечение, отколкото много други тежки или „смъртоносни“ заболявания. Трябва да отбележа, че почти всичките пациенти идваха при мен, след като лекарите започваха да настояват за неотложна ампутация. Бих могъл да приведа още примери, но мисля, че тези са достатъчни, за да убедя читателите, че гангрената е излечима.

ТУМОРНИ И РАКОВИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

През 1912 година покойният д-р Ф. Форбо-Росе от Лондон, много добър лекар-терапевт, написа книгата „Ракът, неговият генезис и лечение“. За 25 години практика той достигнал до заключението, че злокачествените тумори и другите новообразувания възникват от недостига в храната на природни соли, особено тези на калия. Предписвайки на пациентите си добре балансирана диета (която поддържам и аз), съдържаща солите на калия в една форма, която може добре да се асимилира от човешкия организъм, д-р Форбо-Росе е излекувал много болни от това страшно заболяване. Но след неговата смърт нито един негов колега, нито една болница не се възползва от този метод, тъй като смятаха, че ракът може да бъде лекуван само по хирургически път или чрез облъчване. Аз нямам намерение да правя оценка на метода на д-р Форбо-Росе, тъй като не съм имал нужда да го използвам. Но отношението към неговата книга е още едно доказателство колко слаб е духът на демокрацията сред медиците. Защо и досега се смята, че ракът е неизлечим? Би било много по-вярно да се каже, че много от болните, страдащи от рак, не са се излекували. Но в същото време нали и от грип не са се излекували мнозина?

Първата ми пациентка с диагноза рак беше една медицинска сестра. Тази старица, много преди да се разболе, бе работила в онкологично отделение. Тя заяви, че никога няма да се оперира, тъй като знаеше, че болката преди операцията е нищо в сравнение с тази след отстраняването на тумора, ако ракът пак надделява. Когато видях тази болна, тя вече от няколко месеца имаше тумори в двете гърди с метастази в раменете. Болестта не я безпокоеше много и не бе ходила при специалист. Разболявайки се от грип, тя трябвало да отиде на лекар, който по време на прегледа открил туморите. Лекарят казал, че е твърде

късно за операция и тя ще живее вероятно не повече от десет дни. Точно тогава болната попадна при мен. Тя пи урина и вода при абсолютно гладуване в продължение на десет дни. След това бе предписана лека храна един път на ден, като приемането на урина продължаваше. Никакви изменения на състоянието на туморите не се наблюдаваше. Самите тумори съвсем не я безпокояха. Тя замина на почивка на море. Живя още шест години и почина, когато някакъв лекар ѝ предписа съвсем невинни таблетки за простуда. Този случай от моя гледна точка беше, разбира се, неудовлетворителен. Но в някаква степен той доказва, че ако туморите не се пипат с нож, не винаги довеждат до бърза смърт. В една книга се дава за пример случай, когато жена с тумор в гърдата живяла от 40 до 80 годишна възраст. Лекари, към които тя се обръщала по други поводи, ѝ препоръчвали да оперират тумора, но тя винаги отказвала, тъй като той не я безпокоял и не я болял.

От времето на първия си случай съм лекувал рак в различни стадии на развитие. Лекувал съм пациенти даже след като те са прибягвали и към друго лечение и са се подлагали на хирургическа намеса. Многого данни, които съм събрал, в основата си противоречат на теориите на ортодоксалните медици-алопати. Отнасяйки се с пълно разбиране към догмата, че „устническият рак е неизлечим“, трябва да „призная“, че всички случаи, за които ще стане дума тук, и които бяха определени от професионалните онколози като рак, бяха диагностицирани невярно.

Най-напред ще дам пример с пет жени. Случаите са типични, тъй като нито една от болните по-рано не се е лекувала и всяка от тях се е разболяла неотдавна. Те въобще нямаха поставена диагноза. Аз лекувах цялата група с гладуване по моя метод, плюс компреси с урина и в петте случая постигнах успех. Освен изчезването на туморите, лечението доведе и до общо подобряване на здравето, с което нито една от пациентките преди това не можеше да се похвали. Туморите се разсеяха толкова радикално, че нито една от пациентките не смяташе тези образувания за злокачествени, още повече, че аз при общуването си с болните не употребявам думи като канцер, рак, злокачествен тумор или просто тумор.

Болната Р. беше на около 30 години. Състояние: малокръвие, телло - под нормата, в едната гърда - вътвърдяване с големината на яйце. Диагноза - рак. Препоръчана спешна операция, от която болната се отказала. Приемала вътрешно собствената си урина при пълно гладуване. Всекидневно изпивала две и половина пинти студена вода. Мъжът ѝ разтривал с урина от главата до пръстите на краката до два часа всеки ден, а уриновите ком-

преси се слагали за 24 часа на двете гърди. Възстановила се за десет дни. Отишла при предишния лекар на дванадесетия ден след първото посещение и той не могъл да открие и следа от каквито и да било нарушения в гърдите. Освен това болната се излекувала от малокръвието си. Вече била абсолютно здрава.

През 1927 година при мен дойде една дама на около 45 години с тумор в лявата гърда (дясната гърда беше отстранена преди две години). Болната постеше и се лекуваше по моя метод - туморът изчезна. Тъй като жената беше много пълна, аз я посъветвах да не прекратява постенето. На 28-ия ден я прегледах. Никакви следи от тумора не открих, но установих, че жената е значително по-млада и отслабнала. Този случай още веднъж демонстрира, че операцията има взаимоотношения със следствието, а не с причината на заболяването, която не изчезва от организма при операция.

Следващият случай показва, че една и съща методика може да доведе до лечението на недъзи, които като че ли не са свързани помежду си. Към мен се обърна млада дама с погута дясна гърд, почти в центъра на която имаше безобразно, много подозрително на вид новообразуване. Под дясната мишница имаше две големи язви. Домашният лекар ѝ предложил да постъпи за изследване в болница, но болната отказала, тъй като имала примера на майка си; която била оперирана и починала. Нещо повече, самата пациентка имаше операция (отстраняване на апандисит), но перитонитът при това не беше излекуван. Тя започна лечение с четиридневно гладуване по моята система, но беше принудена да спре гладуването, отстъпвайки под натиска на енергичните си роднини. Въпреки това след три дни отново започна гладуване и този път - без прекъсване деветнадесет дни. След десетдневно лечение настъпи забележително подобрение, а към края на деветнадесетия ден от новообразуването в гърдата и от язвите под мишниците нямаше и следа. Но перитонитът не бе минал (възможно поради сраствания или шевове, останали след операцията на апандисита). Тъй че малко по-късно тя отново започна гладуване, което продължи 35 дни. Желаният ефект беше постигнат.

Природата е по-умна, отколкото научната медицина. Ако хората, забелязали в себе си подозрителни уплътнения, прибязват веднага към естествените методи, за които аз разказах, природата не би ги подвела. Мисля, че догмата за фаталността на рака ще отмира и ако ракът се лекува по някакъв начин или метод, ще престанат да казват: „значи това не е било рак...“

Ще оставя умният читател насаме с неговите изводи и ще премина към описанието на случаи, когато лекарите, препоръч-

Вайки операция, са давали неблагоприятна прогноза, а за пълно оздравяване въобще и не е ставало дума...

Дама на около 62 години. Рак на червата. От препоръчаната операция тя се отказала. Тежеше по-малко от 39 кг и продължаваше да отслабва. Излекувана за три седмици. Сега, когато пише тази книга, тя е вече на 84 години.

1920 година, младеж на 23 години, лекарите му дават не повече от три дни живот. Пълно оздравяване. Досега е жив.

Може би на читателя ще му бъде небезинтересно какво е казал талантливият хирург с по-широки възгледи д-р Рабаглуати за моя метод:

„Аз прегледах жени, на които при обичайния начин на лечение биха отрязали едната или двете гърди. Тези щастливки се лекуваха обаче по метода на уриноterapiaта и се върнаха в кабинета ми без нито един шев. Много от тях открили, че туморите са изчезнали за две седмици или даже за четири дни. По всичко личи, че авторът на този метод вероятно е прав, когато предполага, че повечето туморни образувания са били доброкачествени преди хирургическата или химиотерапевтичката намеса. За съжаление, ако целителят излекува 1000 болни и представи техните истории на заболяването, той по-скоро ще бъде осмян със злоба или просто „няма да бъде забелязан“. Твърде тъжно, че онкологията процъфтява, като се подхранва с човешките мъки и заболявания, пропагандирайки страх пред рака и обещавайки утре или всъщност, тези дни или никога, да намери лекарство срещу тази болест“.

НЯКОИ ОТ ПРИЧИНИТЕ ЗА РАКОВИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

Тъй като вегетарианците значително по-рядко боледуват от рак, някои смятат месната храна за първопричина при възникването на злокачествени тумори. Но ако това е така, повечето хора, които се хранят с месо, биха загинали от рак. Всъщност, ако разгледаме сериозно проблема, ще видим, че умните вегетарианци употребяват непреработени продукти, близки до естествените в природата, в сравнение с болшинството невегетарианци, и по този начин по-малко се подлагат на заболявания въобще и на рак в частност. От друга страна, онези вегетарианци, които основно консумират макарони - храна, съдържаща нишесте, варени зеленчуци, а не парени, сладкарски произведения, консервирани продукти, поест ненатурални продукти,

много малко се отличават от онези, които ядат и месо.

Причината за проявяването на рака е ясна за онези, които не се заслепяват с псевдонаучност. Професор Ф.Л.Лофман (САЩ), след като написа огромен труд, претрупан с противоречия, стигна до неочакван извод, че храната има значение за развитието на раковите заболявания. В повечето случаи работата не е в това, че хората ядат, а в това какво ядат - те не получават необходимите за здравето минерални соли, съдържащи се в храна, които не употребяват, но с които би трябвало да се хранят, за да поддържат своите кръв и тъкани в нормално състояние.

Още една теория: Излишната употреба на сол (която всъщност е храна) води до образуване на ракови тумори. По данни от биохимията в кръвта и тъканите на човека присъстват най-малко дванадесет важни за здравето на човека соли. Защо е нужно това да се предпочита една от тях, да се приема в такава форма, която по никакъв начин не е предвидена от природата, и в такива количества, които не присъстват в естествената храна. Въпреки че в неголеми количества натриевият хлорид е нужен.

Страхът и неприятните емоции са вредни, особено ако продължават дълго. Затова е недопустим онзи ужас пред рака, който създават медиците, в чиито ръце е съсредоточена популяризацията и рекламата на лекарствата. Най-неразбираемата за мен реклама, с която някога съм се сблъсквал, са настойчивите препоръки на медиците да се употребява пастьоризирано мляко, вместо натуралния продукт.

БОЛЕСТТА НА БРАЙТ

Тази болест се определя като „болезнено състояние на бъбреците“. Това общо определение включва някои форми на остри и хронически заболявания на бъбреците, които обикновено се асоциират с присъствието в урината на белтъчини, с отоци, образуване на вода в организма, някои вторични симптоми. Като причина на заболяването се приемат недъзи, свързани с повишаване на температурата, особено скарлатината, простудните заболявания (като подтик към болестта), влиянието на дразнещи лекарства, алкохол и т.н. Доктор Дж. Джонсън, след анализ на 200 случая установил, че 29% били предизвикани от алкохолно отравяне и 12% възникнали след скарлатина. По мнение на д-р Дж. Къри (САЩ) тази болест се причинява от недостига на ка-

лиеф фосфат в минимални количества, които природата „предписва“ за процесите на обработка и прочистване на хранителните продукти.

Първият случай, който ми се наложи да лекувам, беше и един от най-трудните.

Болната С., Възраст - тридесет години. Лекарите стигнали до заключението, че ѝ остават два дни живот. Дишането - затруднено, урината оскъдна, гъста, изглежда като смес от кръв и гной. Болната, съдейки по фотографията ѝ, преди е била доста красива особа. Нормалното тегло при нейния ръст би трябвало да е 144 фунта. Независимо от констатацията на лекарите, аз не я намирах умираща, въпреки че състоянието ѝ бе твърде тежко. Измъчвах я болести. За щастие, за нея се грижеха две възрастни добри гледачки - медицински сестри, които не се прекланяха пред лекарствата. Аз никога няма да намеря достатъчно благородни думи, за да оценя тези жени и непредубедеността, с която те ми се довериха и предложиха сътрудничеството си. Когато погледнах масичката до леглото на болната, разбрах, че няма нищо удивително в това, че сестрите са загубили вярата си в лекарствата. Шишенцата бяха толкова много, че аз се възмутих от многото „експерименти“ с болната.

Независимо от слабата сърдечна дейност и задъхването, аз обещах бързо облекчение и я убедих, че след известно време отделянето на урина ще се увеличи - толкова е ефективен методът на приемане на собствена урина. Прогнозата ми напълно се оправда. След четири дни денонощният обем на отделяната урина нарасна от-две унци^{**} гореща, зловонна, гъста и мътна урина до 200 унци доста прозрачна течност, по външен вид приближаваща се до дъждовната вода. На четвъртия ден болната изпиваше цялата си урина до последната капка. Урината на практика беше без вкус, без мирис и не предизвикваше отвращение. На болната беше разрешено да пие вода, колкото желае. Това представляваше около 108 унци на денонощие, въпреки че трябва да отбележа, че на четвъртия ден жаждата почти изчезна. Същия ден аз престанах да се вълнувам и почти напълно се доверих на двете сестри. За 23 дни болната дотолкова се оправя, че една от сестрите помолу да ѝ се разреши да наруши гладуването и да даде на болната малко сок от моркови с лимон. Резултатът беше плачевен. На пациентката веднага ѝ стана по-зле. Следващите два часа по ръцете се появиха обриви и силни сърбежи, прекрати се отделянето на урина, появиха се сърбежи в коремната област. На корема направихме компрес от урината на една от сестрите, ръцете измихме и разтрихме със същата течност. След четири часа влагата от компреса се просмука в

коремната кухина и отделянето на урина се възобнови. Веднага я дадох на болната. На следващия ден състоянието се нормализира - както преди това, но обривите останаха. Беше необходима почти седмица, за да бъдат изчистени и те.

Част от метода е разтриването на болния с урината му в продължение на два часа всеки ден. Ако пациентът е много изтощен, за да понесе процедурата, тогава разтривката на цялото тяло се прави на интервали. Болната С. разтривахме по два пъти на ден с урината на едната от сестрите. На 48-ия ден състоянието ѝ дотолкова се нормализира, че прекратихме гладуването и по пласне ѝ дадохме сока от един портокал. Същия ден тя свободно уринира, което означаваше - всичко е наред (цялата урина бе изпита). В 18.30 часа изяде парченце риба и два парени картофа. Сега болната тежеше 119 фунта. На следващия ден на два пъти прие неоглямо количество храна, при което се препоръчваше да сдъвква храната на кашица, преди да я погълне. След седмица болната стана и без усилие можеше да ходи из стаята. След пълното оздравяване бившата ми пациентка продължи да приема урината си, а също и да масажира тялото си с нея (най-важните участъци при масажа са лицето и шията). Резултатите от тази процедура за кожата, косата, цвета на лицето и цялата външност на жената бяха чудоедни. Наистина урината е прекрасно подхранващо средство за кожата, а също и великолепно средство при всички кожни болести.

Ето така завърши историята на заболяването на мисис С., на която ѝ бе предречено, че ще живее само два дни! Между другото, мъжът ѝ и двете сестри станаха страстни поклонници на уринотерапията и добре балансираната диета.

Изцелението на мисис С. предизвика много разговори сред широката публика (но не и сред медиците, въпреки че поради наивността си аз разчитах на това).

Бащата на психоанализата д-р Фройд казваше: „Много хора вярват само на това, на което искат да вярват, и не вярват на това, на което не искат“. Въпреки това съществуват обстоятелства, които извиняват професионалните медици. Винаги съществува рискът, че лекарят, който се е осмелил да предпише приемането на урина на фона на абсолютен глад, може да бъде сметнат за умопобъркан, а неговите пациенти да се откажат от услугите му

ЛЕВКОЦИТОМИЯ ИЛИ ЛЕВКЕМИЯ

Забележителният натуропат Луис Кун от Лайпциг заявява,

че „всяко заболяване в организма трябва да се лекува еднакво с малки вариации“. Той установил, че всички болести, независимо от тяхното название и симптоми, неизменно възникват по една и съща причина, а именно поради замърсяване на организма с вредни вещества. Отбелязва, че е нелепо да се лекува отделният орган (както това често правят специалистите), тъй като се подразбира, че всеки орган или крайник са част от тялото и да се лекува едното око, ръката, кракът отделно от организма е върхът на псевдонаучната глупост.

Ако ви е заболяло окото, това означава, че в организма има нещо, което предизвиква това заболяване. Кун привежда пример със случай, когато една жена била заплашена от ослепяване. Лекувал целия организъм, освобождавайки го от „натрупаните вещества“, а окото се оправило само. Тази болна от години страдала и от хемороиди. Терапевтите на ортодоксалната медицина в края на краищата изпратили болната на операция. Скоро след операцията тя започнала да губи зрението си. „Спасителният клапан“, изхвърлящ ненужните вещества, бил затворен след хирургическата намеса - заявил д-р Кун - и отворите се насочили към очите“.

Сега ще разгледам един случай на заболяване, известно под термина левкоцитомия, левкемия или левкоза. Болният Р.С. бе докаран при мен с такси от двамата мои поклонници. Той бе толкова болен, че не можеше без чужда помощ да се движи. 48-годишен, за една година бе отслабнал с четири стоуна и още един стоун през няколко седмици на лечение. След прегледа казах: „Състоянието на вашия болен в медицината се нарича левкемия или белокръвие. Вие имате тумор на слезката и по направеното заключение от вашите професионални лекари ви остава да живеете само три месеца. Разболели сте се от употреба на ненатурални продукти. Въпреки това можете да бъдете спасен с гладолечение и уринотерапия.“ После подробно му обясних метода на лечение, а той ми разказа историята на заболяването си. Преди Великден през 1927 година настинал и се лекувал сам. Два дни преди празника състоянието му се влошило дотолкова, че жена му и брат му извикали лекар. Младият лекар обяснил състоянието с високото кръвно налягане. На следващия ден лекарят се отказал от диагнозата си и намерил следи от някакви други симптоми, но не могъл да постави диагнозата. Поканили специалист-консултант, който обърнал внимание на увеличената слезка (далак) и установил левкемия (левкоза). На Р.С. казали, че това заболяване се среща рядко в Англия и го попитали не е ли бил на Изток или в тропиците. Лекарите осведомили близките на болния, че заболяването е абсолютно неизлечимо и че болният ще

живее от три до шест месеца, при условие, че се лекува с рентгеново облъчване, с лекарства и инжекции. За храненето не споменали нищо, с изключение на това, че трябва да яде черен дроб. В съответствие с всичко гореизложено, Р.С. започнал да посещава местната болница, където го преглеждали лекари, идващи специално за „редкия случай“. Анализът на кръвта показал, че той има 556 000 левкоцити в повече на кубически милиметър кръв, отколкото еритроцити. Такова било състоянието на Р.С., когато го доведоха при мен, пет седмици след поставянето на диагнозата.

Р.С. беше нелек пациент. Той не беше готов да гладува в определения от мен срок. Работата се усложняваше още и от рентгеновото облъчване, което му провеждаха. Той гладува само една седмица, пиейки урина. Освен това жена му и приятелите му го разтриваха с урина. През това време готолкова се оправи, че можеше да идва при мен без чужда помощ. Състоянието му се подобри и аз се поддадох на уговорките и разреших да бъде прекъснато гладуването, при условие, че ще му казвам кога и какво да яде, а приемането на урина и разтривките ще продължат. Храната му през седмицата трябваше да се състои от пресни сурови плодове (ябълки, портокали, банани), салатата от домати и зеленчуци, варени на пара, картофи, прясно непастъризирано мляко и мед. Всичко това в неголеми дози. По-късно му бе разрешено да яде приготвени на пара риба, месо и др. Накратко, той трябваше да спазва добре балансирана диета и в никакъв случай да не употребява консервирано или повторно стоплено месо. В същото време да продължава да пие урината си. Всички тези указания изпълняваше неотклонно. Шест седмици след първата ни среща даде поредната кръв за изследване. Анализът показваше, че повишеното количество левкоцити, в сравнение с предишните показатели, е намаляло наполовина. Това така вдъхнови болния, че той отново пристъпи към гладуване по една седмица, придружено с останалото лечение. След шест седмици анализът на кръвта показа, че съставът ѝ е съвършено нормален. След дванадесетседмично лечение Р.С. се върна на работа абсолютно здрав. В продължение на две години той се придържаше към рационалното хранене, чувстваше се добре и не боледуваше. Но след това възстанови старите си навици: ядеше каквото му попадне, нередовно и постепенно започна да отслабва - започнаха да се появяват фурункули, простуди, на които той не обръщаше внимание, и в края на краищата почина от грип, който лекарите лекуваха с химически препарати. Това се случи шест години, след като се излекува от тежката болест.

Във връзка с този случай си спомних как загубих един мой при-

ятел от училище, загинал от същия ортодоксален метод на лечение на това заболяване. Приятелят ми беше облъчван с рентген. Той научил, че съм излекувал успешно Р.С. и решил да започне да гладува и да прилага уринотерапията, но било твърде късно. Починал в ръцете на хора, искрено желаещи му доброто, но, уви, професионални medici, които предполагали, че науката е по-силна от природата.

СЪРДЕЧЕН ПОРОК

По гумите на Е.Бекер, хора с болни клапани на сърцето могат, като се отнасят внимателно със себе си и съблюдават диета, да доживеят до 90 години. Въпреки това болестта се смята за неизлечима, ако се лекува с лекарства. Уринотерапията я лекува.

Болният И., на средна възраст. Бил под наблюдение на терапевт в продължение на една година по повод сърдечно заболяване (клапи). Често губел съзнание на улицата, при което го пренасяли до най-близката аптека, където му оказвали помощ - давали му лекарството, което той винаги носел със себе си, а на облеклото си имал прикрепена инструкция какво да се прави в случай на пристъп. Били му предписани диета, разходки, забранено пушенето. Постепенно пристъпите зачестили. Той дойде при мен и аз му препоръчах да пие урината си. Тя, както и очаквах, беше мътна, със силна миризма, но скоро стана прозрачна. Аз обясних на болния как да прави разтривки на тялото с урина, а в началото го разтривах по два часа с моята. Трябва да отбележа, че най-важните части на тялото при разтриването са лицето и шията, а също така и ходилата. След масажа болният бе измиван с вода. Той започна всяка сутрин да идва при мен за тази процедура. Разрешаваше му се да яде един път на ден само тази храна, която бях определил. След един месец състоянието му се подобри дотолкава, че можа да се върне на работа. След дванадесет седмици прегледът установи, че той е абсолютно здрав. От подозрителното уплътнение в областта на слънчевия сплит, поради което му предлагаша операция, не бе останало и следа. От първия ден на лечението той нямаше нито един пристъп.

Няколко гуми за причините на сърдечните заболявания и на рака. По мнението на д-р Банчерит „една от причините в последно време се явяват серумите и ваксините...Аз дълго се занимавах с ваксиниране и прекрасно знам за какво става дума и какво

говоря.“ Този лекар не е сам в предположенията си. Може би ще попитате защо тогава така упорито насаждат серумите и ваксините. Някои учени доказаха, че и най-смъртоносните микроби са безвредни, ако се намират в здрав организъм. Професор Мечников заяви, че е открил бацилите на азиатската холера във водоемите на много местности, но никакви епидемии или заболявания не са регистрирани в тези райони. Професор Петенхофер погълна няколко милиона възбудители на азиатска холера, но нищо не последва. Професор Емерик видоизмени експеримента - той погълна култура от червата на току-що починал от тази болест - нищо! Но тези факти не станаха достояние на широката публика, а онези, които принуждават населението да се ваксинира, не го информират за това, че ваксините и серумите могат впоследствие да доведат до хронически заболявания, най-страшни от които са сърдечните.

ТРЕСКИ (МАЛАРИЯ, КОПРИВНА ТРЕСКА) И ДР

Случаите на заболяване от тайнствената треска, от която боледуват в Африка, са твърде редки в Англия. Въпреки това понякога се срещат.

Пациентката - момиче на седемнадесет години. Заболяла Внезапно. Температура 40,5 гр. Потърсили помощ при професор по медицина, който казал, че дори и да оздравее, болната ще боледува половин година, а след това още девет месеца ще се възстановява. Бащата на момичето вярвал в уриноterapiaта и изпратил да ме повикат. Не беше лесно да убедя болната да приема собствената си урина и вода на фона на гладуване, но в края на краищата тя се съгласи. На шестия ден температурата все още не бе спаднала, болната изпитваше силна слабост, урината ѝ беше мътна и гъста. Но след двадесет и четири часа уриноterapiaта температурата спадна до 38,5 гр, урината стана прозрачна и чиста. На петия ден температурата спадна до 36 гр. Пациентката стана по-весела, всичко вървеше добре. Първият лекар, който я бе прегледал, бе силно озадачен. Гладуването прекратихме на осемнадесетия ден. Кожата на момичето стана като на младенец. След петдневно гладуване тя вече беше на крака, активна, и се чувстваше прекрасно. Продължи с охота да приема урината си. Преди шестнадесет години се омъжи и през първите десет години от брака си роди три деца.

МАЛАРИЯ. За това инфекциозно заболяване са характерни

пристъпни на треска. Всеки се състои от три стадия - трескаво състояние, висока температура, потене. В промеждутъците между пристъпите човек се чувства нормално. Заразата се пренася чрез заразените комари. Алопатите лекуват тази болест, или по-точно я потискат с хинин, но след това тя може да се проявява пак, т.е. не винаги се постига пълно излекуване. При гладуване и приемане на урина и вода оздравяването настъпва след десет дни, а понякога и по-рано.

Болният К., атлет, умерен във всичко, даже се храни умерено. Бил е в Близкия изток и се заразил от малария преди три години. В годината преди да потърси моята помощ, имал тридесет и шест пристъпа, редовно пиел хинин. С помощта на гладуването и уриноterapiaта се излекува напълно за десет дни. Без никакъв хинин и без нито един пристъп.

ЧЕРНА ТРЕСКА (ЧЕРНА ВОДА). За този случай на треска ми разказа самият болен, военен, с чин майор. Намерили го аборигените в гъстите джунгли. Той блънгувал в пристъп на черна треска. Бил излекуван от местните жители за десет дни с глад и приемане на собствената урина, а също и с компреси от нея. Пил непреварена вода. Разказвам това, за да подчертая още веднъж, че не съм откривател на уриноterapiaта.

В тази глава се ограничавам само с този случай на малария, за да не увеличавам обема на книгата.

Сега няколко думи за треската въобще - за острите заболявания, съпроводени с висока температура. Опитите на лекарите да понижават температурата с ненатурални средства само пречат на природата, а в някои случаи дори залагат в организма семената на бъдещи недъзи. Високата температура на тялото всъщност е лечебен процес, създаден от природата, за да унищожи токсините в него. Обикновено говорят за „чудотейната сила“ от ефекта на лекарствата, повишаващи температурата при възпаление на белите дробове, но много хора умират от сърдечни болести след такова лечение.

От собствен опит зная, че най-ефективният и безвреден начин за лечение на треска е уриновото гладуване (цялата урина се изпива до капка) и пиене на прясна вода. При това високата температура спада за 36-37 часа и след няколко дни настъпва пълно оздравяване. Урината на такива болни е гъста, оскъдна, с неприятен мирис. Организмът губи много полезни соли и други необходими вещества. С това е свързана и общата слабост на пациента, чувството на празнота в главата, блъгнуването и др. Уриноterapiaта позволява на организма да възстанови загубеното. Аз нееднократно съм доказвал това при лечение на дифтерит, варицела, скарлатина, грип, треска и др. заболявания, съп-

роводени с висока температура. Не са наблюдавани никакви усложнения, така чести при обичайния начин на лекуване, например на скарлатина и ревматизъм. Усложненията са резултат от мерките, предприети за потискане на заболяването, а също и на организма като цяло.

ВЪЗПАЛЕНИЕ НА ТЕСТИСИТЕ

Това е едно мъчително заболяване, при което тестисите се възпаляват и се покриват с язви. Болестта може да се прояви в резултат на травма, гонорея или при заболяване от заушка. В Англия острата форма на болестта се среща рядко.

Лекарят, когото извикали за подобен случай, дал на болния няколко дни живот. Пациентът, 19-годишен, стомашно-чревният тракт не работел вече седмица, бърбреците - 72 часа. Цялото тяло подуто, тестисите увеличени до размерите на тенисна топка, пенисът почернял и свит, болният стенел и се извивал, нещо, което било невъзможно да се гледа и слуша. Вече три генонощия не ядял, пиел само вода, която увеличавала отоците. Тъй като не отделяше нито капка урина - аз бях принуден да му дам от моята. След два часа той започна да отделя първите капки собствена урина. След известно време успях да събера около 100 мл. Урината бе като кървава кашлица, тъмна и зловонна. Въпреки това нещастникът я глътна даже без гримаса. След четири часа отдели почти една пинта от същата течност, пак толкова отвратителна, която изпи веднага, мръщейки се, въпреки че каза, че не усеща вкус поради киселините в стомаха си (това се случва понякога по време на гладуване). След още два часа болният имаше обилни изпращения. Подобно нещо не съм виждал през цялата си практика. Болките утихнаха. Аз поставих на корема и гърдите му компреси от стара урина, също на китките и ходилата. Урината ставаше все по-обилна. Той я изпиваше цялата. Пикочният мехур, в отговор на това лечение, започна да работи свободно и безболезнено, отделяйки светла като вода урина. На четвъртия ден той отдели за генонощията около 22 пинти такава урина, която също изпи. И изведнъж настъпи рязко влошаване. На петия ден от лечението аз заминах по работа в Манчестър и в мое отсъствие доброжелателен и съчувстващ лекар му дал една чаена лъжичка брашно, разрежено с вода. Последствията бяха ужасни. Прекрати се всякакво отделяне на урина и за шестнадесет часа се възстановиха всички болезнени симптоми, върно, в малко по-слаба степен. Наложил се да повторим горните процедури отначало. Най-накрая на 17^и ден беше

Възможно да се преустанови гладуването. Аз му дадох сока на един портокал, а на обед цял, след това още един, а вечерта - чаша прясно мляко. През нощта спа добре. От 18 до 25 ден диетата се състоеше от студено телешко варено, парена риба, варени картофи, бъркани яйца, круши и други плодове, зеленчуци. На 26^а ден юношата отиде на работа здрав. Сега той е на 40 години. Спазва добре балансирана диета, пие своята „жива вода“ и е съвършено здрав.

ВЕНЕРИЧЕСКИ БОЛЕСТИ

Лекарите Босанке и Ейкър в своята книга „Серуми, ваксини и токсини“ бяха принудени да признаят: „Не може да се отрича, че в редица случаи въвеждането на дифтерийния антитоксин е имало най-тежки последствия, чак до летален изход.“ Една от тези трагедии се стовари върху доктор Лангенсанс от Берлин. Негов слуга се разболя от дифтерит и докторът с профилактична цел инжектирал серум на детето си, което било съвършено здраво, на година и девет месеца, след което нещастното веднага умряло. А не е имало признаци, че детето някога ще се разболее от тази болест. Уви, не само инжекциите срещу дифтерита се оказаха фатални. Има и хиляди смъртни случаи, много от които след въвеждането на салверзан (или „препарат 606“), употребяван при лечение на сифилис. При това салверзанът се предписва на пациентите като най-добро средство срещу венерически заболявания, точно така, както принудителната ваксинация от дифтерит.

При сифилис усложненията се проявяват най-често след десет години от началото на заболяването. Аз съм убеден, че те са резултат от отравяне с токсини, натрупвани в организма. Необходимо е тези токсини да се изхвърлят. Въпреки че такива заболявания би трябвало да се лекуват при венеролог, натъквайки се на една от брошурите на Бакстер, болен мъж научил за урилотерапията и дойде при мен. От сифилис се заразил във Франция, а преди това имал псориазис. Най-напред се опитал да се лекува чрез глад, за да „замрази болестта“. Към края на втория ден симптомите на болестта се засилили. Към гладуването и водата, която пиеше болният, беше добавена и неговата урина (външно и вътрешно). Резултатите бяха доста задоволителни, към края на десетия ден изчезнаха симптомите на основното заболяване, а след още една седмица бе излекуван и псориазисът. Също така бе забелязано подобрение на зрението, възстановиха се обонянието, слухът и Вкусовите усещания. Станаха толкова остри, каквито са били преди много години.

Името на болестта и източникът на зараза от моя гледна точка нямат особено значение, тъй като, както отбелязах по-горе, методът на лечение си остава един и същ - лекуване на целия организъм.

Да се върнем към описания случай. Ако младият човек бе приложил уриноterapiaта в самото начало, оздравяването би настъпило много по-бързо. За съжаление много е малка надеждата, че клиниките ще вземат на въоръжение уриноterapiaта, въпреки че ефективността при лечение на венерически заболявания е очевидна. Покойният д-р Бакстер беше съвършено прав, казвайки, че урината е най-силният антисептик.

ЛЕКУВАНЕ НА НЕЗАТВАРЯЩИ СЕ РАНИ И ИЗГАРЯНИЯ

Аз изпитах върху себе си ефекта от уриноterapiaта при лечение на рани. След един нещастен случай получих тежка травма на пръстите на краката, глезена и ходилото. Ноктите ми бяха откъснати, а пръстите - смачкани. Погразбират се силната болка и шокът. Спортните травматолози - свидетели на нещастиято ми, поставиха ставите на мястото. След това вместо обикновената хирургическа намеса, аз четири дни гладувах, едновременно с това, за да премахна шока (изпитан метод), правех на болния крак компреси от стара урина. Постоянно навлажнявах компреса, без да разбинтовам крака. Когато на петия ден свалих превръзката, резултатите се оказаха поразителни. Кракът ми беше здрав, нямаше и следа от травмата, беше се разнесъл и старият мазол.

По-късно често ми се налагаше да наблюдавам подобни резултати, дори при лечение на рани, които не се поддаваха на въздействие по обичайния медицински метод, с билки или други средства и дори когато е била нужна ампутация като единствен изход. От многото случаи, които съм имал, ще разкажа само един изключително тежък: Прострелната рана на рамото болният бе получил преди година. Беше на малко повече от тридесет, редовно посещаваше болницата, но раната „не искаше“ да заздравява. Размерите ѝ бяха 24,4 на 2 см. От време на време раната се отваряше игноеше. Лекуващите лекари се страхуваха от гангрена. За да я избегнат, те правеха превръзки със силно отровни мазила, сменяйки състава им. Накрая, въпреки възраженията на жена си, пациентът започна лечение при мен. Като начало свалих всички превръзки. Три пъти дневно раната се промиваше със стара урина и тялото се разтриваше с нея с голи ръце. Три дни пациентът не яде и не пи нищо, освен собствената

си урина и прясна вода, и правеше кратки слънчеви бани. Към края на следващата седмица от раната остана само тънък белег. След цяла година изкуствено лечение природата излекува своя пациент за десет дни.

В практиката съм наблюдавал десетки „чудодейни изцеления“ по този метод: безнадеждни наранявания, прорезни рани, възпаления, рани от ръждиви предмети, от рибени кости и т.н. Като правило лечението е непродължително. Пресните травми изискват 3-4 дни. Случаите, лекувани от ортодоксалната медицина, и доведени почти до гангрена - 10-18 дни

ИЗГАРЯНИЯ

През 1944 година бе съобщено, че 7900 американци, в това число и деца до петгодишна възраст, са починали от изгаряния. (А може би от прилаганото лечение или от двете неща, взети заедно?) (Що се отнася до хилядите американци, оживели след изгарянията, то те страдат от страшни белези, ръбци, опънати кожни участъци и т.н. Дълги години бяха препоръчвани като средство срещу изгаряния запарени листа чай. След това през 1925 година г-р Давидсон от Детройт замени чаените листа с извлечения от тях танин. Това вещество обработваше тъканта и се образуваше коричка - болката се облекчаваше, но зарастването се забавяше поради задържане на притока от необходимите вещества към мястото. В много от случаите изгарянето заздравяваше, но оставяше безобразни следи. С времето танинът бе заменен с други средства, след това бе въведено присаждането на кожа.

Безусловно хирургията е необходима наука, но има случаи, когато използвайки природните естествени методи, може да се избегне оперативното вмешателство. Някои лекари се оказаха готови да направят опит, че започнаха да прилагат уриноterapia. Например г-р Темпъл (щат Тексас, САЩ) пише: „След като преди няколко месеца получих Вашите инструкции, аз изпробвах метода на уриноterapia, резултатите бяха удивителни. Нищо не може да се сравни с урината при лечението на рани. Нейната целебна сила, освен всички останали елементи, се заключава в съдържащата се там „апонтан“. Ще Ви изпращам постоянно информация за лечението на болни по този метод. Вие посредничите за разпространението на велика истина, която е необходимо да достигне до всички страдащи...“

НЯКОЛКО СЛУЧАЯ НА ЗАБОЛЯВАНИЯ ОТ РАЗЛИЧНИ БОЛЕСТИ

НОЩНО НАПИКАВАНЕ. Понякога това е просто лош навик, по-често симптом на нервно или анемично състояние при деца-та. Смята се, че с възрастта минава, но това не винаги става.

Деветгодишно момченце страдеше от заболяването и се бе лекувало при лекари както на ортодоксалната, така и на неортодоксалната медицина. Беше много слабичко и нещастно поради състоянието си. След започване на гладолечение и урино-терапия за единадесет дни то се излекува напълно.

НАРУШЕНИЕ НА МЕНСТРУАЛНИЯ ЦИКЪЛ. Пациентката повече от две години страдеше от твърде продължителни и често менструации. Отначало се лекувала при алопати, след това с билки. Те малко облекчили състоянието ѝ. Заболяването не само я изсмукваше, но и нарушаваше психическото ѝ равновесие. По време на един от циклите, който продължавал вече повече от две седмици, тя решила да пристъпи към урино-терапия. Отначало урината била обилно примесена с менструална кръв, но жената имала смелост да я приема. Едновременно с гладуването тя ежедневно изпивала на малки глътки до три пинти студена прясна вода. След три дни урината станала нормална. Болната гладувала 28 дни, приемайки урина, освен това всеки ден ѝ правили няколкочасова разтривка с урина от здрав човек. В крайна сметка настъпило пълно нормализиране на менструалния цикъл, а и оздравяла от хроничния катар на гърлото и носа и се излекувала от възрастово оглушаване.

НЕФРИТ И СЪПРОВОЖДАЩИТЕ ГО БОЛЕЗНЕНИ СИМПТОМИ. Млада жена няколко седмици се лекувала при двама терапевти и се консултирала при специалисти нефролози, които казали на майка ѝ, че случаят е много тежък и тя няма да живее дълго. Доведоха болната при мен. За да я ободря малко и да я убедя да приема ужасната на вид течност, която отделяше, аз сам пред очите ѝ изпих малко от урината ѝ. В резултат на 36-дневно уриново гладуване, пиене на прясна вода и всекидневно разтриване с урина на здрав човек болната се оправя напълно. Освен това се нормализира теглото ѝ. Когато я докараха при мен, тя тежеше 106 фунта (48 кг), след четири месеца при двукратно хранене при добре балансирана диета и приемане на урината наддаде 13,6 кг и тежеше вече 61,6 кг, което бе нормално за телосложението и възрастта ѝ.

КОЛИТ. Шестгодишно момче получило разстройство с обил-

но отделяне на слуз. Лекарят, който дошъл, предписал рициново масло. Но бащата, смятайки, че рициновото масло е много тежко изпитание за момчето и знаейки за моя метод, веднага след като си отишъл лекарят, ме повика. Аз предписах на момчето уриново гладуване и след 45 часа всичко премина. Не е разумно преминаване към обичайното хранене веднага след прекратяването на симптомите на заболяването, затова момчето продължи лечението още два дни. След известно време майка му и сестра му се разболяха от същия колит. Разхлабването се прекрати на петия ден, но двете гладуваха по моя метод осем дни. След два да се отбележи, че и тримата бяха вегетарианци и момчето през всичките си шест години не беше опитвало месо. Аз им препоръчвах да включват в храната си и малко месна храна.

ПСОРИАЗИС. Болният беше на 60 години. Гладува и приема урина и вода в продължение на една седмица през юни и септември. По време на гладуването го разтвиваха с неговата урина три пъти на ден по един час. Той се излекува напълно. Продължаваше да приема урината си в продължение на десет години ежедневно. Когато навърши 70 години, изглеждаше на не повече от 55.

Аз отнасям псориазиса и екземите към най-леко поддаващите се на уриноterapia заболявания, разбира се, ако не са запуснати. Лекува се и лупус - много сериозна болест, но за лечение е нужно повече време.

ПИОРЕЯ (парадонтоза). Пациентът ходел на зъболекар всеки шест месеца. Зъболекарят му казал, че има пиорея. Знаейки за уриноterapia, мъжът започнал всяка сутри да приема половината от урината си, а също и да я използва за изплакване на устата. Той нищо не казал на зъболекаря си, който бил много удивен, когато след девет седмици видял пациента си със съвършено здрави венци. Болният постигнал пълно излекуване, даже без гладуване (за този случай ми съобщиха).

Често съм наблюдавал лечение на пиорея, когато по моя метод са лекувани други заболявания. Добре балансираното хранене и уриноterapia запазиха и моите зъби.

НАДНОРМЕНО ТЕГЛО. Омъжена тридесетгодишна дама с тегло 12 стоуна и 6 фунта (78,3 kg) искаше да отслабне. Тя гладуваше, пиеше вода, пробвала бе различни диети и напълняла още повече. В резултат на прилагането на моя метод към края на втората седмица теглото ѝ спадна до 63,6 kg. Тогава ѝ разреших да

прекъсне гладуването и предписах правилен режим на хранене, два пъти на ден с всекидневни приемане на урина. Сега тя е на петдесет, но изглежда на не повече от тридесет и три години.

При много хора пълнотата възниква не от преяждане, а от лоша работа на органите, от наличието на токсини и недостиг на необходимите микроелементи в организма. Гладуването прочиства кръвта, а приемането на урина възстановява органите. Аз съм напълно убеден в това след лекуването на много хора от затлъстяване.

НАРУШЕНИЯ ВЪВ ФУНКЦИЯТА НА ПРОСТАТАТА. Увеличаването на простата се смята за едно от възрастовите нарушения в организма на мъжа. Най-явен симптом е дразненето на пикочния мехур и прогресиращата невъзможност той да бъде освободен. Простатата значително се увеличава по размер и притискайки пикочния канал, става препятствие за нормално освобождаване.

Излекуван в начален стадий: мъж на преклонна възраст започнал да изпитва затруднения при уриниране. По съвет на свой приятел започнал всяка сутрин да приема по половин пинта (около 0,25 л) от урината си. След това в обичайното време следвала лека закуска (не обилна, както преди). След един месец се излекувал напълно.

БРОНХИТ. Лекарят открил у мис С. бронхит и начален стадий на туберкулоза. Доста плачевно състояние. Дишането - затруднено. Научавайки за уриноterapiaта, в продължение на две седмици провежда курс на уриново гладуване, но без масажи. Три дни след началото на лечението настъпило забележително подобрение: дишането се освободило, спяла по няколко часа без прекъсвания. След като прекратила гладуването, се хранела два пъти на ден и продължила да приема урината си. Но гладуването било твърде кратко и болезнените симптоми се върнали отново. Тогава болната се обърна към мен за съвет. Аз обясних, че гладуването е прекъснато твърде рано, препоръчах да го продължи и непременно втриване на урината в кожата. При това ѝ дадох указания относно храненето. Оттогава пациентката е здрава, продължава да приема урината си и от време на време провежда гладуване.

ГАНГРЕНА И УСЛОЖНЕНИЯ СЛЕД ЛЕЧЕНИЕ НА ШИТОВИДНАТА ЖЛЕЗА С ЛЕКАРСТВА. Четиридесетгодишна дама. Лекувана с лекарствени препарати вече петнадесет години. В юноше-

ска възраст са ѝ слагани инжекции В продължение на години по повод хиперфункцията на щитовидната жлеза. По-късно оперирана за подобряване на кръвообращението по ръцете, тъй като ѝ посинявали китките. Аз бях поканен, след като местните лекуващи лекари се бяха отказали от случая и го бяха обявили за безнадежден. Открих, че китките на болната представляват мокра гангрена, маса от гной, почти лишена от кожно покритие. Тя основателно се боеше от ампутация на ръцете. След предписването на щадящ режим В началото (налагания, компреси, превръзки с урина и приёмането ѝ В неголеми количества), за да бъдат облекчени болките, аз препоръчах пълно уриново гладуване и налагания с тампони, напоени с урина. Гладуването продължи три седмици. След Втората ръцете започнаха да служат на болната - тя можеше да поема различни предмети. Аз смятам, че главното лечение беше триседмичното уриново гладуване, което освободи организма от лекарствените отравяния и шлаки.

ОБРИВИ. Болната С. повече от три години страда от мъчителни обриви по кожата на ръцете. Опитвала да се лекува с мехлеми и натривания, но безрезултатно. Накрая започнала да налага тампон с урина на болните места всяка вечер. Не е гладувала. След няколко седмици обривите изчезнали напълно.

ОГРОМНА БРАДАВИЦА НА ЛИЦЕТО. Мисиз С. съобщава, че тя по същия начин се избавила от безобразния израстък на лицето си. За кратко време брадавицата се свила, а след това паднала, без да остави никаква следа върху кожата.

НОВООБРАЗУВАНИЕ НА РЪКАТА. На ръката на една дама се появило отвратително синьо новообразование, което, както тя се опасявала, би могло да стане злокачествено. Посъветвали я да прави компреси от урина. Преди да минат три седмици, това новообразование паднало, без да остави следи по кожата.

СТРАННО И НЕПОЗНАТО ЗАБОЛЯВАНЕ. Болният мъж на петдесет и шест години няколко седмици лежал В болница за изследване и лечение. Сметнали го за безнадежден случай и го изписали и оставили под наблюдение на районния лекар. От болницата му дали лекарство, предназначено да разтваря (?) цялата приемана от болния храна. Когато по молба на един от пациентите си аз посетих този болен, разбрах, че той наистина умира, но не тол-

кова от болестта, колкото от силно отравяне от предписаното лекарство. Очните му ябълки бяха силно увеличени, той беше слаб, но не изтощен. Разказа ми, че преди се е хранил внимателно, работел тежък физически труд на чист въздух, спазвал режим, не е боледувал от простудни заболявания, не се е оплаквал от стомах. Единствената му страст било смъркането на тютюн, но и от този навик се отказал след година. Аз му препоръчах да гладува, да пие прясна вода и всичката урина, която отделя за едно денонощие. Предупредих болния и неговата съпруга, че не трябва да се удивяват на никакви симптоми, които биха могли да се появят при прочистването на организма, наредих да се пазят всички орално изхвърлени маси, ако има такива. На втория ден ми показаха две кофи зловонна маса от прочистването, започнало 24 часа след първото приемане на урината. Освен това бяха отделени много калови натрупвания и катарни полипи. Беше използвал гузина носни кърпи, които бяха пропити не само от зловонна слуз, но и от тютюн. Гладуването продължи и след седмица очистиращите отделяния се прекратиха. След още десет дни пациентът беше здрав. Сега е на седемдесет години.

Този случай е интересен, защото е най-огледалният пример за това, че уриноterapia не се нуждае от точна диагноза на болестта, за да лекува.

ЖЪЛТЕНИЦА.

Необходимо е да напомня, че жълтеницата е симптом на остро нарушение работата на черния дроб. Първият най-труден случай на жълтеница, с който съм се сблъсквал, беше още когато започнах практиката си като уринотерапевт. За пълното излекуване на пациента бяха необходими десет дни уриново гладуване и приемане на вода. Преди този случай не се бях сблъсквал с жълтеница, но ми беше интересно да наблюдавам как жълтият цвят на кожата изчезва през първите 2-3 дни от лечението, а след това се сменя с такъв здрав и свеж тен на лицето, какъвто имат само младите кърмачки! За това преобразяване са необходими не повече от десет дни, разбира се при условие, че жълтеницата не е предизвикала рак на черния дроб. Това ужасно заболяване аз считам практически нелечимо по никакъв начин. Въпреки това, докато има живот, има и надежда.

ПАРАЛИЧ. ПРЕЖДЕВРЕМЕННО СТАРЕЕНЕ. ЗАГУБА НА ПАМЕТА.

Мъж, 60 годишен, два пъти боледувал от паралич. Първият

след опит да се излекува от грип с помощта на диета от пресни плодове и зеленчуци. След повторното боледуване изгубил паметта си и по всяка вероятност изпаднал в старческо слабоумие. Присъдата на медиците - няколко седмици живот.

Уриново гладуване с масажи в продължение на 59 дни, след прекъсване от две седмици (аз разреших еднократно хранене), след което приложих още 35 дни лечение. Паметта и речта се възвърнаха след 20-ия ден на първия курс от лечението. То завърши през втория период, когато бе отстранена първопричината за заболяването - артритът.

ОПЛЕШИВЯВАНЕ. На същия пациент, за който става дума, опадаха всички бели коси. По време на лечението не само че му порасна коса, но когато на него ежедневно му втриваха в кожата на главата урина, се възстанови и цветът на косите. Трябва да отбележа, че много пациенти ми съобщаваха, че са се излекували от плешивостта си и са възстановили първоначалния цвят на косите в резултат на ежедневно втриване в кожата на главата на стара урина.

КАТАРАКТА. В много от случаите десет дни бяха достатъчни, за да се разсеят ципите, покриващи очите. Най-продължителният срок е 28 дни.

ГЛАУКОМА. Знам, че хората, които не са се подлагали на хирургическа намеса, добре са реагирали на уринолечение в продължение на месец. И напротив, след хирургическа намеса уринолечението не е дало резултат.

РЕВМАТИЗЪМ. В Англия болните от ревматизъм най-често обвиняват за своето заболяване климата. Но в случаите, когато и кръвта, и целият организъм са освободени от странични вещества и обмяната върви нормално, нито времето, нито неговата променливост оказват някакво влияние върху човека по отношение на ревматизма. Аз открих, че пациентите добре реагират на уриновия глад със срок от десет до дванадесет дни. В някои по-обикновени случаи оздравяването може да настъпи и по-бързо. Лечението обезателно трябва да е съпроводено с втриване на урина и компреси. За да се избегнат всякакви рецидиви, трябва да се премине към добре балансирано хранене. В много от случаите болните оздравяват даже при еднократно хранене.

АРТРИТ. При лечение на това заболяване дори в начален ста-

гий, се изискват от 12 до 40 дни строго спазване на диетата, приемане на всичката урина, ежедневни продължителни втривания на урина в кожата. Има пациенти, които не могат или не искат да гладуват. Лечение без гладуване е половинчато. Аз настоявам за пълно уриново гладуване в продължение на 10 дни. То помага на болните повече, отколкото месец „облекчен“ режим на лечение. Ако болестта стабилно се е вкоренила, а пациентът е практически инвалид, надежда за оздравяване почти няма.

БРОНХИАЛНА АСТМА. Болният, 37-годишният А.Е., е уволнен от служба във флота. От астма е заболял на 14 годишна възраст. По всяка вероятност морето е изострило заболяването. През нощта болният минимум четири пъти е използвал аерозолно лекарство. В продължение на три месеца той приемаше по 3-4 пинти (1,5-2 л) урина дневно и проведе две кратки гладувания от 36 и 40 часа, по време на които ни само урина. Състоянието му през това време се подобри дотолкова, че той даже и не си спомняше за аерозолния препарат. Напусна го всичките му страхове, общото му състояние се подобри.

Друг случай на подобно заболяване: здравето на пациента се оправи за четири дни уриново гладуване, докато триседмичното лечение в широко известна натуропатическа лечебница не донесе никакво облекчение. След всяко приемане на урина се отделяше голяма хрячка. Последния ден от гладуването той реши да изпита силите си, изкачвайки се пеша на един хълм. Не усети никаква трудност. Тогава прекрати лечението и се върна към нормалната си работа.

БОЛЕН БЪБРЕК. Болният Г.Д. се намирал в болница за подготовка за хирургическо отстраняване на десния бъбрек, той отделял примесена с кръв урина. При рентгеновата снимка бил открит голям камък в бъбречното легенче. Хирургът написал заключение, че ако не се отстрани бъбрекът, това може да бъде опасно за живота му. Но пациентът се отказал от операция и потърси моята помощ. Той се отнесе към лечението като към естествен процес, изпиваше всичко, което отделяше, гладуваше периодически по няколко дни наред и за няколко седмици състоянието му се подобри, болките се прекратиха, урината придоби нормален вид. След три месеца той отиде на изследване в болницата - там му казали, че бъбрекът му е наред. Този пациент доведе при мен друг болен с подобно заболяване, чакащ да му бъде отстранен бъбрекът. Беше излекуван по същия начин.

Обяснението, което ми се струва, че подхожда повече от другите в този случай, е, че урината лекува на принципа на хоме-

опатията: „Подобното се лекува с подобно!“ Без съмнение, в отделяната урина непременно трябва да се съдържат микродози особени и сложни токсини на индивида, въпреки че се смята, че токсичните вещества не се отделят чрез урината (ако се отделяха, то ние не бихме боледували от тях). Ако тези микродози от токсини бъдат върнати в организма, то по учението на холеопатите в организма се образуват антитела, които спомагат за излекуването. Искам да отбележа, че при животните природата е предвидила инстинктивното приемане на собствената урина. Ако дадете на маймуната чашка от собствената ѝ урина, то тя ще я изпие. Козата, както се смята, е най-здравото животно, млякото ѝ се ценя като лечебно средство при туберкулоза. Не се ли обяснява този факт с това, че козата може, а и много често го прави да пие собствената си урина?

ХРЕМА

Хората трябва с благодарност да се отнасят към хремата, тъй като тя почиства „мръсотията от къщата“. Затова никога не потискайте хремата! За съжаление, много често повечето хора щом почувстват приближаването на простуда, усетят лека хрема, тичат в аптеката да си купят нещо против хрема, за да „задушат заболяването в зародиша му“. Това обаче не означава, че са се излекували, а напротив - че са постъпили напук на природата. А това често води до по-тежки други заболявания, като пневмониите например.

През годините на моята работа аз разбрах как да лекувам хрема. Процедурата се състои от гладуване и приемане на собствената урина и вода - това е! Не трябва да се приемат никакви лекарства. При това лечение на здравите иначе хора хремата и другите простудни заболявания изчезват за 12 часа или за по-малко. Само при гладуване и приемане на вода хремата и простудата се лекуват за 24 или 48 часа. Това лечение е по-малко ефективно, отколкото уриноterapia.

Що се отнася до хроническата хрема, хората, хранещи се неправилно, трябва да бъдат благодарни на този „извеждащ клапан“, който предпазва от по-сериозни заболявания. Причина за хронична хрема може да бъде неправилното хранене, навикът да ядете много хляб, особено бял, кифлички, пудинги, сладкиши и др. Ако се приемат подобни храни, обикновено се употребяват недостатъчно продукти, богати на минерални соли. Покрай нишестето като причина за хремата, можем да говорим още за недостиг в организма на калиев хлорид, калциев фосфат и сулфит, а ако обърнем внимание и на гърлото - и на железен фосфат. В по-

следно време изследователите се занимават с анализ на разните видове храни, за да установят в тях съдържанието на минерални соли. Като резултат беше открито, че някои храни са по-богати от другите по отношение съдържанието на определени соли. Изследвания като това отново и отново потвърждават колко е важно правилно и разнообразно да се храним. Биохимията откри, че недостигът на калий и някои други елементи е една от причините на множество заболявания, особено на тумори. В книгата си „Общ преглед на биохимическата система в медицината“ г-р Д.У. Кари посочва, че недостигът на който и да е неорганичен елемент в клетките на живия организъм предизвиква определени симптоми. Те са езикът, на който природата съобщава, че едни или няколко работници не са на работните си места в организма и е необходимо да се доставят нови. Всяка минерална сол изпълнява определена работа. Всяка има връзка с дадени органични съединения, необходими за строежа на човешкото тяло.

НЕОБХОДИМОСТТА ОТ РАЗТРИВАНИЯ И КОМПРЕСИ С УРИНА

Кожата трябва да диша. Затова препоръчвам да се носи бельо от естествени тъкани. По същата причина порите не трябва да се запушват с различни кремове или да се напъхваме в калъф от топло бельо. Ако кожата престане да диша, нейният собственик ще умре. Добре е известна съдбата на момчето, което боядисали от главата до краката в течно злато, за да играе статуята на Купидон - след два часа детето починало. От друга страна втриването на мляко в кожата на слаби и изтощени деца е отдавна известно прекрасно средство. При втриването се отделя топлина, а тя от своя страна отваря порите. Ето защо е толкова важно съдържанието на течността за разтривки и компреси. Компресите, които изтеглят и не дават нищо в замяна за възстановяване на организма, могат буквално да изсмучат всички сили на болния. Забелязал съм това в много случаи. Така че компресът с урина е най-доброто от всички други втривания. За разтривка да се използва стара урина или стара, с примес на прясна. Урината трябва да е затоплена. Не се допуска обаче да се кипва!

Най-добре се съхранява урината в бутилки, а за разтриване да се налива в съд с плоско дъно така, че да можете да мокрите дланите си. След като ги намокрим, разтриваме, докато изсъхнат. След това отново повтаряме процеса. При такава разтривка нито капка няма да падне на пода, това е хигиенично и ико-

номично. За да направите компрес, тъканта, напоена с урина, трябва да се поддържа непрекъснато влажна, доставяйки урина при необходимост. Превръзки следва да правите всеки път, когато имате пред себе си обриви, изгаряния, рани, израстъци, втвърдявания, тумори и т.н. Подразбира се, че където ще правите компрес, разтривка на това място не се прави. В никакъв случай не трябва да се разтриват подозрителни израстъци, втвърдявания и новообразувания или участъците непосредствено около тях.

Аз вече накратко споменах, че най-важни за разтриване се явяват шията, лицето, главата и ходилата. Това не означава, че тялото не трябва да се разтрива. В случаите, когато заболяването не изисква компреси, разтриването на цялото тяло е съществена част от уриноterapia. Компресите подхранват пациента в периода на гладуване. Освен това урината е най-добрата храна за кожата. Не е трудно да се убедите в това само като погледнете ръцете на хората, които разтриват.

Скептиците предполагат, че сухият масаж или втриването в кожата просто на студена вода е равностойно средство. Аз опитвах и сух масаж, и с вода. Уриновото гладуване, даже и без разтривки с урина, може да се съпровожда от болезнено сърцебиене, да не говорим при гладуване само на вода. Съгласен съм, че всяко разтриване или упражнения действат като отличен масаж, но без урина не могат да се възстановяват разрушените тъкани. Само в случаите, когато болният биваше твърде слаб и не можеше да понесе тази процедура, аз се отказвах от нея. Тогава практикувах увиване с намокрени с урина чаршафи. По този начин тя се просмукуваше в кожата.

А сега за ползата от втриването на урината и подробности за самолечение. По време на моето първо гладуване на вода и урина бях удивен, но не и разтревожен, когато усетих сърцебиене. То понякога ми се струваше толкова силно, като че ли имах две, а не едно сърце. За разлика от медиците, аз смятам, че причината за това е в недостатъчната кръв, получавана от сърцето за нормална пулсация. То работеше малко ускорено, подобно на часовник, чиято регулираща пружина не е в ред. Тогава започнах да разтривам с урина главата си, лицето, шията и другите части на тялото - сърцебиенето се прекрати. Разбрах, че мога да продължа гладуването, без да прекъсвам обичайната си работа.

Моите пациенти с кожни заболявания при разтривки по време на гладуването продължаваха да изпълняват обичайната си работа и никои не се досещаше, че гладуват. След разтривките с урина даже лекарят с помощта на апаратура не можа да отк-

рие, че съм гладувал, преглеждайки сърцето. Но ако не бях се разтривал, той щеше да открие това много лесно.

НЕПРАВИЛНОТО ХРАНЕНЕ ПЪРВООСНОВА ЗА ВСИЧКИ БОЛЕСТИ

В голямата книга на О.Мервин Херберт „Здравето на британците“ е написано за храненето следното: „Последните научни изследвания показаха, че храненето играе важна роля в определянето на здравето на нацията. За витамините днес всички знаят. Известни са и болести, появили се в тропиците не от недохранване, а преди всичко от недостиг на витамини или минерални соли“ (аз бих казал не „или“, а „и“). В Британия лошото хранене е плод главно на невежество. Ние се състоим от онова, което ядем, така че, ако някой орган се е разболял, това значи, че храната е била неподходяща. Още по-кратко: „Причината на заболяването е лошо балансираното хранене“.

Истинските вегетарианци, както е известно, искат да внасят на всички, че употребата на месо е причина за всичкото зло и всички болести. Аз не съм съгласен с тях, имайки предвид видяното в моята практика и личния ми опит. Бих се съгласил, че безмесната диета е най-доброто за всеки, който цял живот или дълги години не е ял месо. Внезапният преход в храненето от всеядство към вегетарианство по моите наблюдения води до лоши резултати. Накъсо казано, обикновеният човек не е достигнал още такова добро състояние на здравето си, което би му позволило да стане пълен вегетарианец, колкото и да го желае като идеал. По всяка вероятност това не се отнася за хора, които още от детска възраст са научени да не употребяват месо, но само при условие, че храненето е добре балансирано, а не представлява просто излишество от „нишестени глупости“.

За живеещите в умерения климатичен пояс препоръчвам следната диета: месо, риба, яйца, зеленчуци на пара, ръжен хляб или черен, пресни плодове според сезона, кафяв ориз, умерено количество краве масло и мед - най-доброто сладко вещество, което познаваме. Необходимо е да се избягват всякакви консерви, повторно подгрято ядене, интензивно обработвана храна, захар, бял хляб, пастъризизирано мляко, подправки. Аз считам консервираното мляко, рибата, пастъризизираното мляко за вредни продукти. Пастъризацията на млякото позволява то да се продава не в пресен вид, а непряното мляко е вредно. Също така витамините трябва да се получават от пресните продукти, а не от кондензирани препарати. Трябва да се запомни, че е вредно не самото нишесте, неговият излишък, в сравнение с другите

елементи.

Като профилактика срещу всички заболявания препоръчвам добре разработената диета - на принципа „не твърде много и не твърде малко“. Периодическото гладуване според мен също е полезно. Въпреки това е по-добре да свикнете да приемате една чаша от урината си сутрин и една през деня. Самият аз консумирам цялата си урина и не пия никакви напитки освен прясно мляко. При това положение ми е достатъчно едно ядене дневно. Рязката промяна на диетата е разумна само след уриново гладуване, разбира се, продължителността на което се определя от състоянието на организма.

ОРГАНИЗЪТ НА ЧОВЕКА СИ ОСТАВА ЗАГАДКА

Един скромен, но мъдър лекар е казал: „Да си кажем истината ние не знаем нищо“. Аз се присъединявам. Наистина, колкото повече научаваме, разбираме колко малко знаем. Човекът все още си остава загадка. Когато се питам защо приетата орално урина си избира именно онези органи, които изискват разтрупване, бих могъл да предложа не по-рационално обяснение от това, което дава лекарят, казвайки, че определени лекарства действат на определени органи. Това обаче не означава, че всички лекари са съгласни с подобно обяснение. Преимуществото на урино-терапията е изключителната ѝ простота. Лечението не е специфично за всяка болест. То се явява и добра профилактика срещу редица „дребни“ заболявания, които в същото време са достатъчно неприятни. Няма да бъде преувеличено, ако кажа, че хиляди хора в Европа и Америка знаят от собствен опит, че нищо не би могло да се сравни с урината, особено старата, при лечение на трънчета, напуквания на ръцете, водни мехури, ухапвания, възпаления, профилактика на кожата след бръснене, потни крака и въобще потенето, опадане на косата, пърхут и др. Употребата на прясна урина за изплакване на устата лекува ларингит, а приемането на собствената урина предпазва от задръжки при отделянето ѝ. Също така помага за изхвърлянето на изпражненията. И това ценно лекарство не струва нищо, освен самодисциплина за преодоляване в началния период на неприятните емоции.

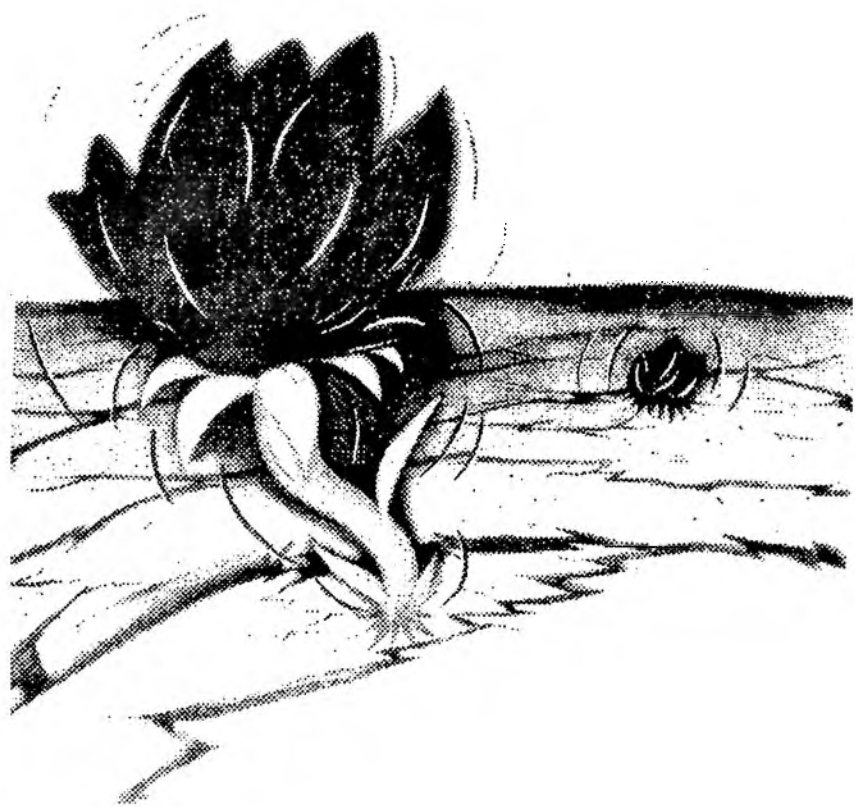
Онези, които са чели книгата „Майка Индия“ вероятно помнят няколко абзаца, посветени на „антисанитарните условия, навици и обичаи на местните жители“. Сред „предразсъдъците“ авторът споменава на едно място вярата в това, че водата в една част на знаменитата река в Северна Индия има целебни ка-

чества. Хората се къпят в нея и пият вода оттам. За да се убе-ди дали водата в реката съдържа нещо, освен Вярата на народа, авторът на книгата изпратил образци от нея в Европа за ана-лизи. Целебната вода, както се оказало, била слаб разтвор на урина във вода!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По всяка вероятност няма смисъл да се увеличава обемът на книгата. Успехът на метода на уриноterapiaта е доказан с излекуването на хиляди болни от разни болести, в числото на които влиза и достатъчен процент на тъй наречените „неизлечи-ми болести“. Много хора преди уриноterapiaта са използвали други методи - както ортодоксални, така и неортодоксални, но безрезултатно. Това не означава, че с помощта на уриноterapiaта могат да бъдат излекувани всички без изключение. Тежките случаи на артрит се лекуват с много усилия, а диабетът в много случаи въобще не се поддава на лечение по този метод. От дру-га страна, може да изглежда странно, че образуванията и тумо-рите, диагностицирани като злокачествени, а също и катарак-тите се поддаваха бързо на лечение.

Трябва да отбележа, че диагнозата за уриноterapiaта прак-тически няма значение, което е голямото преимущество на то-зи метод. Много често определянето на диагнозата в ортодок-салната медицина губи много време и бави лечението. Урино-teapiaта позволява веднага да се пристъпи към лечение на всяка болест, тъй като представлява една и съща процедура, а само-то лекарство се намира вътре в болния и всичко, което е необ-ходимо, е да се откажете от храната така, както правят жи-вотните, за да не пречат на природата да върши работата си. За съжаление пътищата на природата не са наши пътища. Тя често встъпва в противоречие с практическата дейност и те-ориите на ортодоксалната медицина и постепенно ги оспорва, доказвайки своята правда.



Хумата

ИЗКУСТВОТО ДА СЕ ЛЕКУВАШ САМ

Лечебната глина
срещу тумори,
възпаления, зъбобол,
ангини, болки в
стомаха, артроза,
хемороиди, рани,
белези и др.

Пастор Майер пише в книгата си „Пътят към щастието“: „С каша от светла хума излекувах една жена, която от две години страдаше от рак на гърдите, смятан за неизлечим. В продължение на 8 дни и нощи тя се налагаше с тая хума. Макар че ракът бе вътрешен и на гърдите нямаше никаква рана, винаги, когато махаше хумата, тя бе обложена с голямо количество гной. След 8 дни жената бе напълно пречистена и излекувана без хирургическа намеса.“ Този случай говори по-красноречиво от цяла библиотека книги.

Ето какво твърди д-р Хайнц Батемберг по въпроса за лекуване на болните с хума: „Въздействието на хумата се дължи на нейното свойство да абсорбира, да изсмуква отровите. Частиците, които я съставят, са толкова отдалечени, а повърхностното напрежение е толкова голямо, че тя може да погълне огромно количество отрова. Хумата може да абсорбира не само течности, но и газове.“ Професор Шелингер: „Твърде често хумата е едно от най-добрите средства за вътрешно лечение. Понякога човек има впечатлението, че абсорбиращото действие на хумата е извънредно голямо: болните, които страдат от отравяния и се лекуват с хума, много скоро се чувствуват облекчени. Тя поглъща всякакви вътрешни отрови, всички болестотворни микроби, токсини и т.н.“ По този повод свещеник Кнайп казва: „Този факт ме наведе на мисълта да лекувам болните от лупус и рак с хума. Трябва да кажа, че така лечението на тези болести стана много по-лесно. Хумата отнема възпалението, извлича навън продуктите на гниенето, поглъща ги и по този начин пречиства абсцеси и рани. Тя се утвърждава като прекрасно лечебно средство при болки в главата, възпаления, отоци, абсцеси, отравяния, изкълчвания и др.“

Изследователи-радиестезисти констатираха абсорбиращата сила на хумата с махало или с лескова пръчка и отбелязват извънредно положителна реакция. Благотворното въздействие на хумата е несъмнено и след двучасово престояване върху болното място. Наблюдават се явни признаци, че цялата положителна лъчиста сила на хумата се е предала на организма и тя е погълнала всичко тлетворно и болно. Не е случайно и това, че употребата на хумата понякога води до отделянето на извънредно лоша миризма. Повече от двадесет и пет годишен опит е доказал извънредно големите и поглъщателни свойства. И външното, и вътрешното ѝ приложение дават резултати, които изглеждат чудотворни. В стомаха и червата тя поглъща отровите, както и микробите, като ги прави безвредни. Този факт доказват опити в биологически лаборатории.

„АНТИБАКТЕРИН“

Бактерицидното действие на хумата е научно доказано. Ако поставим една лъжичка хума в половин литър мляко, ще установим, че дори и в горещо време млякото ще се запази от прокисване по-дълго време. То ще бъде естествено стерилизирано и полезно.

Именно поради антибактериалните свойства на хумата тя е използвана още от древните египтяни в мумифицирането. Противобактерионо тя действа и на храносмилателния тракт, и на раните. За разлика от всички химически антисептици, които понякога убиват микробите, но същевременно разрушават и здравите клетки, хумата елиминира бактериите и техните токсини, възобновява клетките и дава нова жизненост дори на старите и напълно разстроени клетки.

СЛЪНЧЕВ МАГНЕТИЗЪМ

Хумата възвръща равновесието на живата клетка и в частност има противораково действие. Тя е активна към раковите образувания, към всеки тумор - раков или не, както и към всяка подобна болестна проява. В нея е концентриран слънчев магнетизъм, както и магнетизъм на водата и въздуха. Магнитната ѝ сила е по-голяма от тази на останалите елементи, защото е по-съсредоточена. Когато върху болен организъм се постави лапа от хума, тя излъчва вълна от мощен жизнен магнетизъм, който се противопоставя на всичко негативно-патогенно.

ХИМИЧЕСКИ СЪСТАВ

Според резултатите от изследванията на професор Салиция хумата съдържа: железен шестоокис, алуминий, титанов анхидрит, вар, магнезий, алкални окиси. Науката ни показва, че в хумата се намират всички минерални соли, от които се нуждае човешкият организъм и то в най-благоприятно съотношение и в най-пригодна за усвояване форма. При изследване на химическия ѝ състав преди поглъщането и след изхвърлянето било установено, че по-голямата част от минералните вещества са усвоени от организма.

УПОТРЕБА

За външна употреба може да се използва и светла хума, наред със зеленикавата, под форма на лапи. Лапата представлява гъста

каша от хума, поставена в марля и наложена на болното място. Лапата не се нагрива. Може да се правят бани с хумена вода, както и фрикции.

Вътрешна употреба:

За предпочитане е зеленикавата хума, ситнозърнеста и компактна - за пиене, гаргара, промивки. Приготвяне за вътрешна употреба: добре изсушената хума се начуква с дървен предмет (недопустим е контакт с метал по време на приготвянето). Изчиства се от паднали сламки, корени, камъчета и др. и се поставя в дървен съд, може също и глинен, стъклен или фаянсов. Залива се с чиста вода за няколко часа, за да се размекне добре. После се разбърква с дървена лъжица в чиста и прясна вода. Получената каша трябва да бъде хомогенна, гладка и гъста като пластелин или маджун за прозорци. В този вид тя е готова за употреба. Съдът, в който я държим, трябва да стои на слънце или поне на дневна светлина зиме, за да се поглъща слънчевият магнетизъм. Ако е необходимо, може да се добави още вода или хума, за да се постигне необходимата гъстота. Хумата се запазва дълго време, ако се излага на слънце.

Хуменият пласт на лапата трябва да бъде гладък, равен и дебел два и повече сантиметра. След почистване на болното място то се покрива с марля и тогава се налага лапата. Най-отгоре се прави превръзка с парче вълнен плат. Лапата се държи 1 - 3 часа. Ако болният почувствува, че хумата става суха, гореща или неприятна, нека да я смени с по-рядко замесена. Лапата се маха изведнъж, а мястото се измива със студена или хладка вода. Употребената хума се изхвърля на място, недостъпно за деца и животни, защото е погълнала много отрови. Превръзката се изпират. Две лапи дневно са достатъчни, но може да се слагат и повече - в по-тежки случаи и една след друга денонощно - това е безвредно. Една лапа дневно е недостатъчна. Не трябва да се страхуваме, ако понякога лапите предизвикват болки, подувания или абсцеси. В такъв случай увеличаваме броя им и ги поставяме една след друга. Понякога неколкодневно интензивно лечение е достатъчно, но често са необходими и няколко месеца. Хумата се слага студена, каквато си е. Болният остава в леглото си добре завит и ако му е студено, лапата може да се затопли с грейки, награта пара или радиатор, но никога край огън. Затопляне е наложително, ако болното място е ревматично или невралгично, както и при изтощени и анемични хора, които не понасят студените лапи.

При главоболие лапите се слагат на челото и тила. На очите е по-добре да се слагат последователно, а очите да са плътни за-

творени. На ушите се поставят зад или около тях. При възпаление или гноясване на ухото то се запушва с памук, лапата се слага върху цялото ухо и трябва да е много по-голяма от ухото. Нерядко се поставя лапа и на гърлото, под ушите или на врата, но да се избягва поставянето ѝ върху целия врат, както и силното ѝ стягане. На гърлото се поставя полека, за да се избегне реакцията към студа, лапата да бъде широка, но не твърде дебела. На гърба би трябвало да бъде много широка и дебела. На гръбначния стълб например - широка 20 см и по цялата му дължина. Превързва се достатъчно стегнато, като се внимава за възможната реакция. При непоносимост трябва да се използва друг вид лапа. На сърцето се въздействува внимателно и с голяма предпазливост, по-добре е да започнем с превръзка с хумена вода. Ако се понася добре, можем да продължим с тънки лапи при внимателно поставяне, много време преди и след ядене. На стомаха се поставя широка и плътна лапа, винаги два часа преди и след ядене, поне два пъти дневно. На кръста трябва да е достатъчно широка, за да покрие двата бъбрека, и много плътна. В долната част на корема се поставя много широка и плътна лапа с триъгълна форма. Ако я поставим вечер, държим я най-много три часа, не повече. В известни случаи тези лапи могат да се заместят със седалищни вани, които обаче жените не бива да правят.

Доста често се поставя лапа на ръцете и краката. Трябва да бъде плътна, евентуално да покрива коленете изцяло. Може да се поставят лапи върху пръстите и глезените. На половите органи и на ануса да се правят кръстовидно или Т-образно, така че да минават между краката и да се прикрепват на кръста. Хумата трябва да е доста гъста и да прилепва добре. Лапите се поставят по всяко време, с изключение тези на гърдите и корема, които се слагат два часа преди или след ядене. Ако болният понася, може да се поставят по две-три лапи едновременно, така въздействието ще бъде много по-силно.

Лапата върху долната част на корема е много полезна, защото извлича отровите надолу и те се изхвърлят по естествен път. Би трябвало непрекъснато да се прибегва до това средство, като заедно с това се поставят лапи и на болното място, ако болният понася две лапи едновременно.

КАЛНИ БАНИ

Частичните бани са много препоръчителни. Болният крайник се напоява в съд с течна каша от хума до двадесетина минути. Тази каша се използва два-три пъти, ако съдът е доста голям и се излага на слънце. Могат да се правят цялостни бани два-три

пъти седмично. След банята болният се измива добре и си ляга добре завит, след като е пил топъл чай. Такива бани могат да се правят в много топли дни - у нас - през лятото. Препоръчват се при заболявания на долната част на тялото, корема, бърбреците, бедрата, целите крака, костите. Обикновено банята трае от половин до един час, според издържливостта на болния. Понякога тя действува изтощително, а може и още след първата баня болният да се почувствува ободрен. Цялостни бани могат да се правят на закрито в голям съд, но резултатът е по-добър, ако се правят на открито - затоплената на слънцето хума е по-активна и полезна. Където не е лесно да слагаме лапа, си служим и с превръзката - в хумена вода напояваме добре парче платно, след това го поставяме на болното място, а върху него слагаме вълнен плат. Компресите се сменят често. Същите компреси правим и когато трябва да се обвие голяма част от тялото (цял крайник); на цялото тяло се правят в леглото - след поставянето болният се завива добре, за да се изпоти. Може да се правят малки превръзки с две части глицерин и две части хума.

ФРИКЦИИ И НАВЛАЖНЯВАНИЯ

В хумена вода напояваме ръцете си или напояваме парче памук. След това разтриваме болното място. При ревматизъм, артрит или схващане към хумената вода може да се прибавят 2-3 скилигки ситно нарязан чесън, за да се усили действието. При туберкулоза със същата смес разтриваме ръцете и гърлото по 2-3 пъти дневно. За приготвяне на мехлем от хума, според случая, прибавяме мас и малко глицерин. Хумата трябва да е много ситна и предварително да бъде изложена на слънце за дълго време.

ГАРГАРИ

Разтваряме 2 препълнени супени лъжици ситно стрита на прах хума в паничка или в голяма водна чаша и разбъркваме преди употреба.

ПРОМИВКИ И КЛИЗМИ

В 2 литра вода слагаме 4-5 супени лъжици ситно стрита хума и разбъркваме добре. Водата да е с температурата на тялото или по-хладка. Клизмата се прави на гладно, като болният лежи на дясната си страна. Пастата за зъби, приготвена от хума, е най-добрата. Много ситна хума, предварително изложена на слън-

це, може да се ползува като пудра вместо талк. Такава можем да смъркаме при хрема и синусит.

ТАМПОНИ ОТ ХУМА

Правят се големи колкото яйце, обвити в марля. Държат се два часа.

ЕФЕКТИВНОСТ ПРИ ВЪТРЕШНА УПОТРЕБА

Хумата може без страх да се употребява при остър и хронични заболявания и във всяка възраст. Опитът е показал, че тя действува различно - някои лекува бързо, а други - по-бавно. Организмът се пречиства и може да се образува абсцес. В такъв случай трябва да се приложи по-интензивно лечение. Върху тумор, гнойни рани, екзема, червен вятър и други болести на кожата, лапите трябва да се поставят направо върху раната без страх от инфекции. По-бавното затваряне на раната не бива да обезпокоява. Няма опасност от инфекция - хумата абсорбира всички токсини, вредни газове и течности от целия организъм. Само след като всичко се прочисти, раната ще се затвори завинаги. Трябва да се помни, че когато такава рана се затвори, можем да бъдем сигурни, че целият организъм е пречистен. За да се излекува каквото и да е рак, тумор, разширени вени, вътрешна язва, необходимо е да поставяме 5-6 лапи една след друга всекидневно, през един час да поемаме по няколко лъжици хумена вода и ако е възможно, да се правят хумени бани в същото време трябва да се употребява вегетарианска храна. Никакъв рак не може да устои на такова лечение, проведено по-продължително време, освен ако органите са безвъзвратно унищожени от операции, облъчвания и др. При главоболие, болки в ушите, очите, при всички случаи на нервни заболявания, поставяме лапи от хума на тила и ги сменяме често. Заедно с това се поставят лапи и в долната част на гръбначния стълб. При всички видове подутини, израстъци, възли и др. няма по-добро средство от хумата, прилагана с постоянство. При ухапване от бясно куче се препоръчва да се слагат хумени лапи последователно и да се правят седалищни бани. Хумата е полезна и при изкълчване, разтягане на сухожилията и травми. При счулване на кости тя прави чудеса. Едно момче си счулило глезенната кост на две места. Трябвало да прекара 40 дни в гипс. Вместо това му поставяли лапи от хума една след друга в продължение на 15 дни. После детето отново можело да кара велосипед без да усеща болка. При обгаряне хумата може да се постави веднага с пълно доверие. Пак ще кажем, че при лечение с хума се препоръчва вегетарианска храна. Хумата за въ-

трешна употреба да бъде най-хубава, т.е. най-мазната, гладка, без прясък, много чиста. Препоръчва се хума, извадена от цяла буца, която лесно се разбива на ситно и се поставя на слънце. Най-добре е да се стрие с дебела точилка или стъклено шише. Колкото по-ситна и повече облъчена от слънцето е хумата, толкова по-голяма е нейната активност. Най-накрая хумата се пресява.

НАЧИН НА УПОТРЕБА

Хумата се поставя в половин чаша чиста прясна вода, разбърква се с дървена лъжица и се оставя да постои няколко часа. Може да се приготви и от вечерта. Преди пиене пак се разбърква, пие се бавно на глътки, като се върти в устата и могава се поглъща. Ако на дъното остане, прибавя се малко вода и се изпива. Да не се използва метална лъжица. Лечението се спира постепенно. Хумата е особено активна при нарастване на луната. Съхранява се добре в стъклени буркани, гърнета, дървени и картонени кутии, но винаги на сухо. Хумената вода се приготвя в чаши от дебело стъкло, защото тънкостенните могат да се пръснат. Обикновено хумата се разтваря в студена вода и се пие много преди и след ядене. Ако искаме да я разтворим в друга течност, най-добре е да употребим чай от мента, но никога мляко, алкохол или горещо питие. Всички те я правят неприятна, а с водата има млечен вкус. Може да се разтвори и в гроздов сок, както и да се добавят няколко капки сок от лимон. Някои предпочитат да я приемат направо. Тогава поставяме в устата парченце хума и го оставяме да се стопи като бонбон. По този начин хумата укрепва устата, венците и зъбите и стомахът по-лесно я усвоява. Хумената вода е много полезна за доброто изпразване на червата. Ако в началото тя действа запичащо, това е признак, че червата са затегнати. Тогава трябва да се приема продължително време рядка хумена вода. Предпочита се винаги преди започване на лечението да се пие слабителен чай.

КАКВО КОЛИЧЕСТВО МОЖЕ ДА СЕ ПРИЕМА

Дозира се според нуждите и поносимостта на организма. Хумата никога не вреди, но може да предизвика известни реакции. Хора със слаб стомах трябва да оставят отначало хумата да се утаи и да пият само водата. Постепенно ще свикнат да пият и хумата. Започва се с половин лъжица дневно, после се преминава към една и накрая - две лъжици. За деца е достатъчна една равна чаена лъжичка на ден. При употреба на хума червата нормализират функциите си. Понякога тя действа незабавно, друг път

предизвиква диарии, но лечението трябва да продължи. Ако в началото запекът се засили, трябва да се пие по половин литър вода дневно, после да се взема известно количество хума на прах и постепенно да се увеличи дозата.

Според д-р Колер вътрешното приложение е много ефективно при неврити, перитонити, възпаление на пикочния мехур, камък в жлъчката, глисти, различни заболявания в долната част на корема и др. Много често при вземане на първата лъжичка хума урината и изпражненията са по-тъмни, което показва изхвърлянето на токсини. След това всичко се нормализира. Добре е в същото време да се правят хигиенни бани, за да подпомогнат действието на хумата, наред с вегетарианския режим. Хумата е много препоръчителна през целия период на бременността и кърменето. При диария на новороденото се дават по няколко лъжички хумена вода. При заразни болести болният е добре да пие хума, защото тя унищожава микробите напълно. При отравяне може да се погълне веднага една по-голяма доза. За да стерилизираме едно какво да е питие, особено вода, достатъчно е да си ем малко хума. По време на епидемии тя е чудесно антибактериално средство, особено ако няма лимони.

ДРУГИ УПОТРЕБИ

За очите - хумени лапи на тила и слепоочията, разтриване клепачите с хумена вода и лимонов сок, лапи на очите.

За ушите - лапи на тила или зад ушите; върху целите уши - предварително капваме в ушите по няколко капки бадемово масло, след което ги запущваме с памук.

За кашлица - да се смучат парченца хума; компрес на гърдите или на гърлото.

За ръцете и краката - ако винаги са студени - бани с хумена вода, в която се слага силно настърган чесън.

За носа при хрема, синусит и др. - да се смърка хумена вода или хума на прах. Капваме няколко пъти дневно лимонов сок.

При рани - измиват се със студена вода и се поставят лапи. При големи рани и кръвоизливи раната се измива и се поставя върху нея хумена лапа, посипва се с хума на прах. Ако тече много кръв, хумата се притиска здраво към раната, за да спре кръвоизлива. Ако в раната е останало чуждо тяло, хумата сама ще го изтегли.

При ухапване - измива се със студена вода и се поставя пар-

че хума.

При изкълчване - слагаме лапа няколко дни последователно.

При счулване на кости - след като е наместена костта, правим лапи, които сменяме на два часа. Крайникът трябва да е обезвужен.

За кожата - хумата е най-ефективният крем за разхубавяване, заличава бръчките. Достатъчно е да се мием с хумена вода. Можем да правим маска с платно, силно напоено с хумена вода. Сменя се преди да е изсъхнало. След това кожата се измива и се намазва с лимонов сок. Измиването може да стане с лайка, а сухата кожа да се намаже с чист зехтин.

ЗДРАВНИ ПРАВИЛА НА БЪЛГАРИНА

1. Хумата се пази от допир с метални съдове. Пече се на слънце, а не в печка. Размива се с вода да стане като боза, прецежда се през марля, изпива се 150 - 250 г сутрин при събуждане, лежи се на различни страни да се измие стомахът, а през деня може да се пие избистрена хумена вода. Много е полезно да се слага хума във водата на домашните птици и животни. Хумена боза се използва за гаргара, за избърсване на носа отвътре, за клизми, за влагалнищни промивки, промивки на рани и екзема при заболявания на различни места, за изхвърляне на разни чревни паразити, при отравяния, включително и алкохолно. Хумената боза убива охотата към пушене и пиене. Смученето на парче хума помага както при липса на апетит, така и ако апетитът е „вълчи“. Бавно се вкисва млякото, в което е примесена малко хума, а вода с хума е стерилна месеци наред. За всички е полезна сутрешната промивка на стомаха с хумена боза, за която е използвана нехлорирана или поне престояла 2-3 часа вода, или дестилирана - от аптеката, но не преварена.

2. Хумена питка се слага на оток, цирей, навехнато, счулено, липом, мазол, брадавици, тромбофлебит, разширени вени, рани, туморвидни образувания, тендовагинит, черни бемки, ударено, ревматични и други изкривявания, шипове, мастит у хора и животни, ухапано от змия (в краен случай кал от слънчево огрята пръст). Хумено тесто, средно гъсто, дебело като питка (2-3 см), увито в марля един слой, се слага на определеното място, след два часа хумата се изхвърля или по-рано, ако стане неприятна от насищане с гной и др. Хумената каша е най-доброто средство за измиване и същевременно за лечение - при всички възрасти - на косопад, пърхут, оплешивяване, обриви, екзема, сърбежи, малки венички, лошо оросяване на кожата, ухапано от насекомо. Косата не се измива веднага, а престоява покрита с найлонова хартия, за

да не засъхне бързо. Измиване със сапун след хумената каша не се допуска. Ако е необходимо такова измиване, сапунът трябва да е домашен, не тоалетен и в никакъв случай шампоан и различни други химически средства. Един-два пъти седмично е полезно пренощуване с хумена каша на главата, върху която е поставена найлонова хартия и памучна забрадка - за по-добро оросяване на мозъка и кожата при всички оплаквания от главата (пърхут, косяпаг, оплешивяване).

С хумен прах може да се посипват повърхностни кървящи рани. Същият прах, размесен с прясна свинска мас в равни части е прекрасен мехлем за рани, обриви по кожата на бебета, деца и възрастни, протривания, сърбежи, обгаряния, ранички между пръстите, напукани пръсти и др. Хумена каша, обвита в един слой марля, помага при зъбобол, ако се постави върху болния зъб и откъсва едновременно. Такова обезболяващо средство винаги е за предпочитане при болки и на други места - вместо не безвредната лекарствена анестезия.

ГЕОТЕРАПИЯ

ЛЕЧЕБНАТА ГЛИНА СРЕЩУ:

**ЗЪБОБОЛ
АНГИНИ
ВЪЗПАЛЕНИЯ НА КОЖАТА
БОЛКИ В СТОМАХА
АРТРОЗА
ХЕМОРОИДИ
РАНИ, БЕЛЕЗИ И ДР.**

В човешката история нерядко се срещат разкази за хора, които „ядат земя“. Тракийските геофаги, споменати от Ксенофонт в творбите му и за които се разказват легенди, поглъщали земя, за да се имунизират срещу отровите - често употребявано оръжие, особено арсена. Гърците и римляните използвали глината за приготвяне на лекарства и козметични препарати, а египтяните по времето на фараоните - за мумифициране на мъртвите. През класическата епоха използването на пръстта като лекарство било почти забравено, за да се ограничи в наши дни само до външно приложение в някои прочути балнеологични центрове и тук-там като домашно лекарство. Към средата на XIX век свещеникът Кнайп прилага първите ефикасни процедури на банеотерапията и не само защитава билколечението, но и показва, че термалните процедури дават много по-добър резултат

при съчетаване на горещата вода с глината от същия извор. Днес калолечението е обичайна практика в САЩ и започва да става популярно и в Европа, най-вече във Франция и Швейцария, страни с развита балнеологична мрежа, поддържана от социалното осигуряване:

ЛЕЧЕБНАТА ГЛИНА

Глината е субстанция, получена при разлагането на фелдшпата. Състои се от алуминиев силикат, натрий, калций, калий и съдържа множество минерални вещества - магнезий, титан, желязо и др. Всички те придават автентична индивидуалност на всеки извор.

Съществуват сухи и мазни глини, в зависимост от състава, но главните характеристики са еднакви за всички видове. Глината е водонепроницаема, макар че има голям афинитет към водата и много лесно се смесва с нея. Притежава слаба радиоактивност и отрицателен електрически заряд, с чието присъствие понякога се обяснява безспорната биологична активност на лечебната глина.

ЗА КАКВО СЛУЖИ ГЛИНАТА

Най-впечатляващо е абсорбиращото ѝ свойство. То позволява използването ѝ дори като дезодорант, а и като антитоксично средство. Според последните изследвания може да се използва като червен и общ антисептик, тъй като абсорбира газовете, а вторичното въздействие регулира чревния тракт, премахвайки и диарии, и най-упорития запек. Действува бактерицидно при външно приложение. Заличава белези, омекотява и дезодорира. Това се обяснява с факта, че съдържа редица „диастазни“ вещества, които са от ензимен тип. Особено активни са оксигазите. Те задържат свободния кислород, който пречиства и обогатява всяка среда, от кожата до кръвта. Лечението с глина няма странични ефекти, макар че в началото на вътрешното приложение може да предизвика лек запек и нервна възбуда, особено при чувствителни организми. Може да се появят и алергични реакции, но подобно на всички истински природолечения третирането с глина е безвредно и не предизвиква ужасните странични ефекти на химиотерапията в традиционната медицина.

КАК ДА Я ИЗПОЛЗУВАМЕ

Забележителното е, че глината е активно лечебно средство

както за външна, така и за вътрешна употреба. Външното приложение се изразява в топли или студени кални бани, при които допълнително въздействие оказва определената температура - за заболяванията, чувствителни към термотерапията. Глината е отличен и дълготраен дезодорант. Освен това, размесена във вода, тя е чудесна паста за зъби - почиства ги до блясък и действа антисептично на цялата устна кухина. От гореща и студена глина се приготвят лосиони, лапи, компреси, помади със зехтин или бадемово мляко и много други средства за разхубавяване и почистване на кожата. Вътрешно може да се консумира под формата на тъй наречената глинеста вода. Една лъжичка от глината се разбърква в чаша минерална вода и се оставя да престои през нощта. Сутринта водата се изпива, като се внимава да не се разклаца утайката. Важно е да се знае, че трябва да се използва чиста (минерална или дестилирана вода, а съдът да не е метален. Също така е добре глината да се подържи на слънце, преди да се сложи във водата. Това трябва да се прави периодично, за да се запази по-дълго време активността на глината. Накрая можем да препоръчаме да не се дублират медикаментозното или радиолечението с употребата на глина, тъй като високото съдържание на алуминий може да интерферира с лекарствата или лечението и да повлияе отрицателно на организма. Не се препоръчва поемането на глина при страдащите от хроничен запек. За външната ѝ употреба няма ограничения.

КРАТКО РЪКОВОДСТВО ЗА ЛЕЧЕНИЕ

Зъбобол: Може да се приготви топче от глина и силна настойка от гжоджен, счукан карамфил и кора от бяла тополя. Топчето се смуче бавно, като се държи близо до болния зъб.

Ангини: Гаргарите с подсолена глинеста вода, оставена да престои от предната нощ, бързо облекчават и спират възпалителния процес.

Възпаления на кожата: Калните лапи, приготвени с антисептична настойка от градински чай, гжоджен, цвят от бъз или евкалипт, се слагат върху засегнатото място и се държат 20 минути. След това мястото трябва да се почисти със солена глинеста вода. Подходящо е лечението да се допълни с вегетарианска диета с цел дезинтоксикация на организма, като глинестата вода се пие преди ядене. Както всички калолечения, и това трябва да трае не повече от осем дни.

Болки в стомаха: За облекчаване на тези болки е добре да се пие преди всяко хранене по една чаша глинеста вода, смесена с минерална вода или настойка от бъз, мащерка и счукан ананас.

Артрози: Приемането на чаша глинеста вода при ставане и преди лягане ще усиле ефекта от компресите с глина и настойка от лавандула, кора от бяла топола и скилидка чесън, поставяни три пъти на ден върху болните стави.

Хемороиди: Нищо по-добро няма за тях от хладки бани в глинеста вода, допълнени от една топла баня вечер. Добре е сутрин и вечер анусът да се намазва с помада от глина и зехтин.

Рани и белези: най-ефикасният метод, за да се избегнат инфекциите, е да се измие добре раната със силна струя студена вода и да се сложи пластир от глина и стегната превръзка, да стои два часа и после раната отново да се измие с подсолена вода. След това се прави компрес с глинеста вода.

ЦЕЛЕБНАТА СИЛА НА ГЛИНАТА

Не трябва да се изненадваме, че земята има изключителна витална сила, след като знаем, че тя абсорбира силите на останалите елементи на живота (въздух, вода, слънце), за да оживи семето в своята гръб.

Старите народи са познавали животворните ѝ свойства и са я употребявали за вътрешно и външно лекарство. Поглъщането на пръст е твърде разпространен обичай у разни народи, особено на тези от горещите зони: Китай, Индия, Египет и Южна Америка. Интересно е, че и животните, когато се почувствуват зле, ядат по инстинкт земя и правят бани. Нека не забравяме, че и по нашите села, за да лекуват добитъка и дърветата, хората си служат често с лапи (катаплазми) от глина.

Три хиляди години преди Христа египтяните са използвали глина за мумифициране на телата. От християнската ера насам Лемненската земя е била употребявана и ценена заради лечебната ѝ сила. Още Плиний Стари пише в своята „Естествена история“ за лечебните свойства на една бяла пръст, която вадели от хълмовете край Неапол. Промита и изсушена на слънце, тази пръст се смесвала с пшеница и била употребявана като храна от римляните.

Впоследствие мнозина лекари се занимавали със свойствата на някои видове пръст и неведнъж постигали с нея изцеление. Интересна е голямата студия на английския учен Робертсън върху навиците на някои племена геофаги, публикувана в списание „Дискъвъри“. В нея четем:

За някои народи пръстта е предпочитана храна, без която не могат. Случва се някой негър в САЩ, преселен на север, да пише на свои южни роднини да му изпратят чували „добра земя“. В делтата на Мисисипи, където земята е черна и мръсна, най-бедните

понякога изминават километри, за да си доставят червена глина, която им се струва „разхладителна като лимон“.

В Мексико, Судан и Индия живеят легиони земеядци. На много индийски пазари се продават пликчета с глина на прах, която се употребява като помада от жените, а също и като лекарство. В почти всички области на Индия има кариери, пръстта от които се използва като лечебно средство против киселини на стомаха, вътрешни кръвоизливи и пр. Из целия Среден Изток е известен „геастонът“ - ситен прах, от който се правят топчета, големи колкото орех и покрити с тънък пласт; топчетата се гълтат с вода и изглеждат лекуват много болести.

У индианците кечуа, които живеят край езерото Титикака - Южна Америка, вероятно потомци на инките, изследователите Лаусен и Куи отбелязали местния обичай да се накисват картофите за дълго време в глинещата вода, преди да бъдат поднесени на трапезата.

През Военната 1914 година английски офицери открили с удивление, че френски войници от техния сектор страдали много по-рядко от дизентерия, защото смесвали войнишката горчица с глина.

От Хипократ до наши дни глината е съставка на много фармацевтични препарати - Лувес, Каолин, Балус и др.

Нашата цивилизация, която ни е отклонила от естеството, поднасяйки ни изкуствени продукти, ни е отдалечила и от този жизнен елемент, тъй важен за здравето. Инстинктът ни е дори толкова притъпен, че когато у нас се говори за лекуване с глина, най-често се сблъскваме с чувство на отвращение. Не е трудно обаче да си дадем сметка, че дължим тялото си на нашата Майка Земя и то не би могло да просъществува без мощната ѝ древна сила. „От пръст си и на пръст ще станеш“... („...Dust to dust, earth to earth...“ - „прах при праха, пръст (земя) при пръстта (земята)“ - кратката погребална формула на свещеника, предаващ пленното в лоно на Вечния Праизвор на Живота.) И според пастор Фелке „тялото се лекува по-лесно, ако си служим с елементите, от които то е създадено“.

Спасителят, който излекува Слепеца, ни научи да си служим с глината като лекарство. Съвети за подобно лечение могат да се намерят и в апокрифните евангелия.

А ето какво пише и свещеник Кнайп в своето завещание: „Многобройни опити ме научиха, че може да се забавят последиците от удари и премазвания, от възпаления и тумори както у животните, така и у хората. Като задълбочих опитите си, познанията ми за глината се увеличиха и открих, че много болезнени състояния могат да се излекуват с глина бързо и лесно.“

Луи Куне от Лайпциг е прилагал в своето здравно заведение кори от глина с изненадващи резултати, както свидетелствуват неговите книги. В Италия отец Гарофеле е лекувал своите енориаши, давайки им да гълтат хапчета от глина.

Един от най-добрите пропагандатори на глината беше Адолф Жюст - книжар, който станал лечител, след като узнал за блестящия успех на професор Шримпф от Берлинския университет, излекувал не един случай на азиатска холера с глина, приета на вътрешно. След дългогодишни наблюдения в своя здравен дом „Юнхорн“ край Бланкенбург Жюст се убедил в благотворното действие на глината. През 1896 г. започнал да употребява глина от планината Харц за компреси, превръзки, лапи, бани. Днес неговата глина „Лувос“ е навсякъде - и в аптеките.

Напоследък официалната медицина на свой ред се интересува от глината. В немските болници тя е равноправно лекарство срещу различни болести, особено туберкулоза. А в Давос, голям швейцарски център за лечение на белодробни заболявания, към нея прибегват и в най-тежки случаи. Много лечебници в Швейцария използват калните бани. В книгата си „Новата планета Плутон“ Ф. Брунхюбнер пише: „В швейцарските франконски пещери бе открита лечебна глина и бе забелязано, че хората, които дълго време са работили в тези пещери във връзка с технически инсталации, са се лекували от ревматизъм и други болки. През 1932 г. опитите за лекуване с глина от пещерите Фенфернзоле и Винголе дадоха изненадващо добри резултати при болки, възпаления, ревматизъм, тумори и всички хронически заболявания.“

Д-р Брендел от Фуциг прилага с най-добър успех тази лечителна пръст, наречена от населението „чудотворна земя“. В случая става въпрос за един естествен продукт от ледниковия период, подобен на глината - мек, разхладителен, като помада, с най-благоприятни еманации. В Бавария са открити и други подобни земни съкровища и е започнато широкото им експлоатиране. И на галите е било известно земелечението и билкарството - глина и треви имало изобилно в горите им.

В областта на Шемен, където наричат глината „ербю“ („тривиста“), тя се употребява от скотовъдците за лекуване на заболявания добитък. Най-сетне пръстта - това старо естествено средство и народно лекарство - започна да възстановява мястото си в терапевтиката, където би трябвало да остане завинаги.

СИЛАТА НА ГЛИНАТА ДА ПОГЛЪЩА

Абат Кнайп: „Започнах да лекувам с глина болните, засегнати от лупус и рак. С въвеждането на това лечение всичко за мене стана по-леко. Глината отнема възпалението, извлича болестотворните вещества, поглъща ги и така пречиства абсцесите и раните. Тя се утвърждава като прекрасно лечебно средство при болки в главата, гърба, възпаления, подувания, абсцеси, отравяния, изкълчвания и пр.“

С глина лекува животните и ветеринарният лекар П. Шатлен от Париж: „Най-сетне остава третата хипотеза - извличането на аномалните продукти на организма и вероятно им обезвреждане при досега с глината. Размесването на каквато и да било материя от животински произход с достатъчно количество пръст премахва напълно и най-лошата миризма, макар да не е имало ферментация, смилане или унищожаване на органична материя.“ Опитът на г-р Шатлен доказва още веднъж голямата абсорбираща сила на глината само при допир. А едва ли е нужно да напомняме близостта между нашата физиология и животинската.

Радиестезистите също констатирали абсорбиращата сила на глината. Достатъчна е само проверката с махало или пръчка - преди употреба на глината тя установява силно положително излъчване. Само след два часа, през които глината е била върху болното място, ново изследване показва отчетливо отрицателно излъчване - цялата положителна лъчиста сила на глината се е предала на организма и тя е погълнала всичко негативно-патогенно. А в някои случаи употребената глина има и извънредно лоша миризма, която може да се отгаде на отнетата болка. Повече от 25 годишен опит показва, че благотворната пръст буквално изсмуква болката и резултатите неведнъж изглеждат чудотворни.

Така е и при вътрешно приложение. В стомаха и червата тя обезврежда отровите, отделяни от микробите. Антитоксичното действие доказват лабораторни биологични опити. Дават на един пъх минимално количество стрихнин и той умира след няколко минути. Същото количество отрова, но размесена с малко глина, дават на друг пъх - и животното я понася безболезнено. Подобни резултати са получени и при опити с други видове животни.

Бактерицидното действие на глината е научно доказано. Според един професор от Берлинския университет лечебната употреба на глината се възражда именно поради това, че тя представлява мощно прелятствие по пътя на разпространението

на бацилите. По тази причина е неоснователен и твърде честият за жалост страх пред „бацили в глината“. Още през 1928 г. проф. Леворди от Страсбургския университет аналитично доказва пълната стерилност на лековитата пръст.

УПОТРЕБА

Употребата на пръстта като лечебно средство е проста.

Външна употреба:

ЛАПИ - пльтен пласт глинена каша върху съзнато на четири платно. Поставя се направо, без да се загарява, на болното място.

ПРЕВРЪЗКИ - платно - потопено в глинеста вода.

ВАНИ - с глинеста вода или кални бани.

ФРИКЦИИ - с глинеста вода. И спане направо върху пръстта.

Вътрешна употреба:

Поглъщане, гаргари, промивки, клизми - за тях е най-добре да се вземе глина, с каквато си служат скулпторите. В индустрията от нея правят тухли, керемиди, грънци, порцелан. Колкото е по-чиста, мазна, препечена от слънцето, толкова е по-добра.

Къде да я намерим? Почти навсякъде в полето. Намира се лесно. Ясно се различава, защото е ситнозърнеста и компактна. Среща се в земните пукнатини и в карьерите, край тухларниците, край керамичните фабрики и други подобни предприятия. Понякога е достатъчно да изкопаем малко от градината, за да открием глина. Тя може да е на самата повърхност или на дълбочина от 50 см до 1 м. В градовете може да си набавим глина от специалните магазини на скулпторите или от цветарите. Трябва да се внимава да не е била печена и да е в естествено състояние. Има различни на цвят глини: червени, жълти, бели, зелени и др. Най-добра е зелената. Цената на глината и местността, от която е извлечена, имат само относително значение. За предпочитане е да употребяваме глината, която се намира около нас и да избягваме употребата на глина, приготвена за търговия, препечена или примесена с други материали.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ГЛИНАТА ЗА ВЪНШНА УПОТРЕБА

Поставяме на слънце или само на открито парчета глина, за да я изсушим. Ако тя не е съвсем суха, а влажна, както това често се случва, трудно се разтваря във вода. Ако не можем да я поставим на слънце, то трябва да я сушим край печка или радиатор. Ако парчетата са прекалено големи, по-добре е да ги разтрошим, след като изсъхнат. След това се прочистват нечистотиите - слама, камъчета, корени и др. - и глината се поставя в леген, паница, котел, изобщо в какъв да е съд от дърво, стъкло или фаянс. После се залива с вода - чиста и прясна. Оставяме я така няколко часа, без да я липаме. Получената каша трябва да бъде гладка, без топки, и гъста като пластелин или маджун за прозорци. С това глината е готова за употреба. Съдът, в който я държим, трябва да се поставя колкото може по-често на слънце или поне на открито, на дневна светлина и под гърждовна вода, за да може непрекъснато да поглъща слънчева енергия. Когато е необходимо, добавяме още глина или вода, за да има тестото постоянна умерена гъстота - нито прекалено рядко, нито много гъсто. Глината се запазва неопределено дълго време, стига само да бъде излагана на слънце колкото може по-често.

КАЛНИ БАНИ

Частичните бани са много препоръчителни. Някои от крайниците (ръка, стъпало, ръце, китки) се потапят за двадесет минути в съд, съдържащ много течна каша от лечебна глина. Тази каша може да се използва два-три пъти, стига съдът да е достатъчно голям. При случаи на болки в стъпалата, в долната част на ръцете, при измръзване на крайниците и др. е добре да се потопи болната част от тялото в съд с глинеста вода, която по възможност предварително е била изложена на слънце. За цялостните бани, които е прилагал често у дома си, г-н Жюст дава следните указания:

„В земята се изкопава тран и в него се слага хубава глина и вода. Бъркат се, докато се получи течна редица каша. В нея болният гол се потапя до раменете. Главата му се предпазва с клонки, листа или голяма сламена шапка. Ако времето е хладно и ако болният е зиморничав, се прибавя хладка вода. В същата каша може да се направят 6-7 бани, като преди всяка отново се добавя малко вода и кашата се разбърква. Такива бани могат да се правят по 1-2 пъти седмично. След банята болният се измива, ляга си добре завит и пие топъл билков чай. Препоръчват се при заболявания в долната част на тялото - корем, кръст, бъб-

реци, крака и болести на костите. Обикновено баните траят от половин до един час - според случая и издържливостта на болния. Понякога баните действуват отначало изтощително, а се случва и още от първата баня болният да се почувствува ободрен и по-силен."

Баните могат да се правят и в къщи в по-голям съд, но резултатът не е толкова добър, както на открито. В някои лечебни заведения болните правят топли кални бани. Това е нещо различно. Там глината е естествено гореща, дори изглежда вряла, и още по-активна от студената глина. За съжаление пребиваването в подобни санаториуми е скъпо и освен това местната храна е за дължителна, което намалява ползата от топлите кални бани.

Пясъчни бани. Те са истински ефикасни само край морето. Лошото е, че се придава голяма стойност на морските бани и недостатъчно на пясъчните. При определени болести, особено детски, пясъчните бани са също толкова важни, колкото и морските.

Спание на земя. В топлите области при всички видове нервни заболявания е много полезно човек да спи гол на земята. Избираме хубаво място и хубава земя (каквато и да било), леко я прекопаваме, за да се проветри и болният ляга гол направо върху нея, като добре се завива с вълнени завивки. За предпочитане е това да се върши под надзора на опитен човек.

Обвивки и превръзки. Когато не е лесно да слагаме лапи - в областта на очите и ушите например - може да прилагаме превръзки. Взема се размътена глинеста вода и в нея се потапя парче платно, докато се напои добре. После се поставя върху болното място и върху платното - вълнено парче. Компресите трябва много често да се сменят. Прилага се същият способ и когато искаме да поставим голяма част от кожата в допир с глината - за да обвием цял крайник или цялото тяло. Компресите на тялото трябва да се правят, когато болният е в леглото забит добре, за да се предизвика изпотяване. Д-р Картен препоръчва да се правят малки превръзки с две части глицерин и една част глина.

Фрикции и навлажнявания. С кална вода могат да се правят и фрикции. Потопяме ръцете си в глинестата вода и след това разтриваме болното място. При ревматизъм, артрит, нервна парализа или сковане към глинестата вода можем да прибавим и две-три скилидки чесън, силно настърган, за да се усилва действието. При туберкулоза със същата смес правим фрикции на гърдите и гърлото 2-3 пъти дневно.

Мехлеми. За приготвянето на мехлеми прибавяме мас, масло

или глицерин към глината (според случая), като глината трябва да е много ситна и предварително изложена дълго време на слънце.

Гаргари. Разтваряме в паничка или голяма чаша с вода две препълнени супени лъжици глина на прах и разбъркваме добре преди употреба.

Промивки (клизми). Поставяме в два литра вода четири-пет препълнени супени лъжици ситно стрита глина и разбъркваме добре. Водата трябва да е студена или хладка. Клизмата трябва да се прави на гладен стомах като болният лежи на гясната си страна. Вместо да изморяват организма, тези клизми го засилват.

Инжекции (впръсквания). Приготвя се както за гаргара. Разтворите никога не трябва да бъдат топли, а студени, най-много хладки.

За зъбите. Това е най-добрата паста за зъби. Трябва да се употребява много мазна глина, ситна и без песъчинки, за да не се поврежда емайът на зъбите. Внимава се и да не се повредят пломбите.

Пудра за тялото. Глина на прах, много ситна и предварително изложена на слънце, може да се употреби като чудесна пудра за тялото вместо талк и други опасни за здравето пудри. С нея могат да се посилват и рани. От нея можем да смъркаме при хрема, а също и при синусит.

Тампони. Могат да се правят тампони от глина, обвити с марля, с големината на яйце. Държи се един до два часа максимум.

Ефикасност на глината при външна употреба.

Външно глината се употребява главно във вид на лапи или компреси. Поставянето им предизвиква у болния много приятно чувство на облекчение - благотворното въздействие на глината започва веднага.

Опитът е показал обаче, че глината действа най-различно - според степента на отравянето на болния. У някои тя предизвиква голямо облекчение и дори бързо излекуване, а при други напротив, подобряването върви бавно, понякога болестта сякаш се влошава, може да се образува абсцес и да се стигне до изтичане на гной. Но у това само доказва пречистващото организма въздействие на глината. Лечението дори би трябвало да се усвои и да се постоянствува в грижите.

Върху тумори, отворени гнойни рани, екзема или други кожни заболявания като уртикария, червен вятър и др. лапите

трябва да се поставят направо върху раната без никакъв страх от инфекции. Не трябва да ни безпокои и забавилото се затваряне на раната.

При заболявания на органите: бели гробове, стомах, черен гроб, бърбеци и др. лапите и компресите могат да се поставят локално върху болното място.

Глината е мощно средство срещу главоболието. При болки в очите, ушите и във всички случаи на нервни заболявания се поставят лапи на тила (при корените на косата), като ги сменяме колкото може по-често, а също така и в долната част на гръбначния стълб.

Глината е истинска панацея, но е безсилна, ако не се върнем към здравата храна, т.е. към вегетарианството. Непременно трябва да се изключи от менюто всякакво месо. То само още повече трови организма. Да не се употребява и алкохол. Да не се консумират риба, колбаси, консерви, месни бульони (повечето отрови са в бульона, а вареното месо остава мъртва материя).

Какво количество може да се приема ?

За деца една равна чаена лъжичка дневно е достатъчна. А на бебета може спокойно да се дава по 1-2 чаени лъжички дневно глинеста вода. Да се избягва храненето им с краве, кондензирано, пастъризирано мляко или мляко на прах, а да се хранят само с майчино. Когато пораснат, може да им се дава и по-голямо количество глинеста вода, към която да се добавя и мед. Две чаени лъжички прах е нормалната доза за възрастни. Ако се взема повече, може да се получи пресищане на организма. Но когато е необходимо по-усилено хранене и възстановяване, добре е да се взема и повече - до 4 лъжички на ден, стига да се понася (по две сутрин на гладно и две преди вечерята или преди лягане). Всеки сам трябва да определи количеството за себе си, както и най-подходящите моменти на приемане. Някои предпочитат в 11 часа сутрин или преди лягане, но най-добре е да се взема сутрин след ставане и след банята, винаги обаче извън яденето и преди него. Препоръчва се да не се яде непосредствено след ставането сутрин, нито пък да се яде много.

В случай на болки в стомаха, предизвикани от глината, тя трябва да бъде заменена с лимонov сок, разтворен във вода, който не действа толкова силно. Когато предизвиква болки, можем да опитаме да я магнетизираме. В такъв случай тя се поема много по-добре и е двойно по-ефикасна.

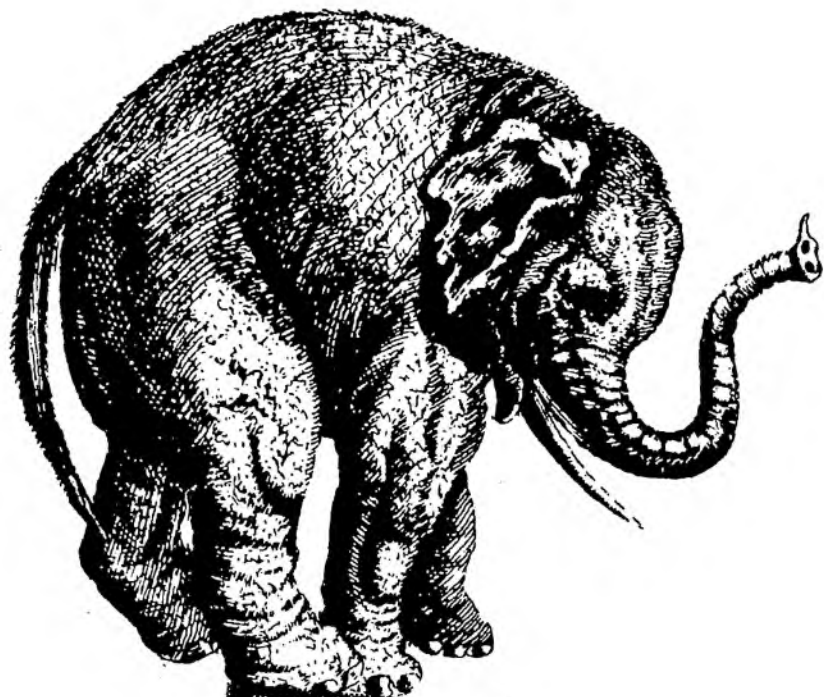
Оралното приемане на глина може да продължи няколко месеца, година или повече, но трябва да се прекъсне за известно вре-

ме, за да не свиква стомахът с нея. Например Вземаме глина 21 дни от месеца и след това почиваме до началото на другия месец. Всеки би трябвало да използва това лечение според нуждите и възможностите си. През цялото време на лечението с глина трябва да избягваме инжекциите и лекарствата - би било съвсем излишно да вземаме глина за пречистване на организма от токсини, а същевременно да внасяме в него нови отрови.

Геофагията или храненето със земя е съществувало винаги и в сред примитивните, и в сред модерните народи. Няма нито една област на света, където да не е останал този обичай в по-голяма или по-малка степен. Инстинктът води към геофагията горци и животните. Земята не е нужно да търсим само в Африка, защото и в цивилизованите страни лекари често констатираха, че деца, момичета в пубертета, бременни жени, водени от инстинкта, поглъщат глина или гипс, вар, дървени въглища, земя. Търсят минерални соли, от които се нуждае организъмът им. Затова не е чудно, че днес геофагията се препоръчва и от авторитетни лекари. Лемненската пръст например, наричана „запечатана пръст“ и известна още много време преди Христа, е била смятана за лекарство, включено в европейските фармацевтични списъци. А. Дог Ванеел съобщава, че в Германия пакетчетата с пръст за износ носели печат с три планини, а към 1868 г. и печата на Парижкото фармацевтично училище. Някои народи в Индия и Китай ядат пръстта, за да уталожат глота си, в Мароко слагат пръст в брашното, а богатите мароканци я ядат след гуляи. В други страни я вземат против глисти, както и за да имат децата здрави кости и даже за увеличаване на умствениите им способности. Глината - едно от най-старите лекарства...

Малките частици на глината стимулират лигавицата и по този начин активизират храносмилателните функции. Глината обновява старите клетки, дава по-добра форма за усвояване на необходимите за организма микроелементи и минерални соли (вар, желязо, магнезий, силиций и др.), които без друго най-често липсват в храната ни, доставя ги в най-благоприятна мярка. А последни научни изследвания доказват, че много болести се дължат именно на липсата на минерални соли в организма. Всички страдащи от анемия, лимфатични хора, бременни и кърмачки би трябвало да приемат глина. Едноседмичен курс на лечение е в състояние да увеличи броя на червените кръвни телца.

Според д-р Келер Хеершелман, привърженик на глинолечението, „вътрешното приложение на глина в случай на плеврит, перитонит, възпаления в долната част на корема, катар на мехура, камъни в жлъчката, глисти, рак, язва и пр. е необикновено ефективно“.



Elephant - Kunst



ЗДРАВЕТО И БОЛЕСТТА

- Програма за Възстановяване
- Очистване на кръвта и тъканите
- Без вани няма да минем
- Рецепти при остри заболявания
- Алергични страдания

Елена Николаева

Човекът като елемент на космоса, като продукт на творчеството на Земята, се подчинява на законите на природата - едни и същи за целия Космос и на закономерностите, определени от конкретните условия - начин на живот, околна среда.

В древността, когато той се е чувствал едно цяло с природата, инстинктивно е изпълнявал необходимите условия, подчинявайки се на космическите ритми - редуването на деня и нощта, положението на слънцето, луната, планетите и звездите на небето и т.н. Хранил се е с продукти, които му е предлагала Земята в тази географска точка, където е живеел, което означава, че хранителните продукти са съдържали тези елементи и микроелементи, които са били необходими и на него.

С изменението на условията на живот - климатът (а следователно и храненето), социалните условия, числеността и концентрацията на населението (поява и разрастване на градовете) - живият организъм се е приспособявал към изменящите се условия и затвърдявал нови възможности в наследствения си апарат. Но скоростта на изменение на външните условия нараствала и настъпило време, когато скоростта на адаптация започнала да изостава от скоростта на измененията.

Колкото по-сложна е живата система, толкова повече време е необходимо за приспособяването ѝ към промяната на условията. Човекът излязъл от ритъма на природата. Технологичното му влияние върху природата, което в началото е било малко и тя го е компенсирала, станало глобално и разрушително. Разрушително обаче е станало и влиянието на природата върху човека. В това се проявява действащият в Космоса закон за обратното въздействие на силата или Третият закон на механиката. Ето защо човек вече не може да реализира напълно своята програма, получена при раждането му, т.е. нито продължителността, нито качеството на живота му съответстват на възможностите, които природата е заложила в него.

Качеството на живота, от гледна точка на всеки човек - това са физическото и духовно здраве, оптимизмът, ентузиазмът, възможността за удовлетворяване потребностите за творческа изява. От гледна точка на обществото - социалното здраве, което ще рече - справедливото разпределение на богатата, хуманизмът, условията за реализиране на творческия потенциал, стремежът за мирно разрешаване на всички възникващи проблеми, т.е. хармонията.

Следователно здравето се определя от степенята на хармония.

В природата всичко съществува в трептящ режим на вземане и отдаване на енергия. Разделят се и се сливат галактики,

сменят се годишни времена, дни и нощи, Вдишване и издишване, бодърстване със сън и сън с бодърстване. Всяка молекула на кое и да е вещество притежава собствена честота на трептене. Всички процеси в организма също протичат ритмично, подчинявайки се на определени закономерности. Ритмите на трептене (колебание) в природата са съгласувани. Благодарение на това се поддържа порядък, който преодолява хаоса. Колкото по-сложна е системата, толкова по-голяма трябва да е степенята на нейния порядък, който се осъществява благодарение на действието на Главния закон на природата, единен за целия космос и на отделните закономерности, на които се разбива този закон при различните условия.

Следователно, хармонията е не само безгрешната работа на системата, точното взаимодействие на нейните подсистеми, но и обща съгласуваност на всяка система с космическите ритми.

Човекът се явява най-сложната от живите физически системи, което ще рече, че поддържането на хармония между него и Космоса се осъществява най-трудно. Трудността се задълбочава и от това, че човекът се различава от другите живи системи с наличието на разум и свободна воля и неговите волеви решения, пък и действията, основани на тези решения, най-често не са обезпечени с разбирането на Единния закон и неговите закономерности, проявяващи се в природата. Ако решенията и действията на човека са в рамките на Закона, процесите в неговия организъм ще му обезпечават хармония, т.е. здраве. Излизането извън рамките на закона води към нарушаване на ритмите, разбалансирането на системата, т.е. към възникване на хаос в организма.

Физически тялото на човека представлява извънредно сложен многофункционален механизъм - система, състояща се от много подсистеми, подредени в йерархия. Всяка подсистема представлява отделен механизъм - (сърце, черен дроб, жлъчка и др.) или транспортна система (крвоносна, лимфна), жлези на ендокринната система, централната нервна система и др. Всеки такъв механизъм се състои от самостоятелни клетки със сложен строеж, които притежават своя специфика за всеки орган или система. Всяка клетка има своя главна цел - да служи на общата цел на организма и своя специална задача - да служи на органа, на когото принадлежи. Тя получава заповед от висшестоящия по йерархия орган на управление - тази заповед задава на клетката с езика на химическото въздействие на рецепторите (антените) на мембраната, програма за изработване на едно или друго съединение за вътрешните нужди на клетката или за прехвърля-

нето му в междуклетъчната течност; други клетки (също по заповед) хващат тези съединения и ги пренасят на определеното място. Трети клетки довършват работата на предишните две групи и така всичко е обединено в сложна-съзнателна работа на точно взаимодействащи си взаимно свързани механизми, чиито функции са ясно определени. При нарушаване на функциите ритъмът на взаимодействие на механизмите се разпада и цялата система става негодна.

Болезните започват да се развиват в нашето тяло дълго преди техните прояви. Основа за всички болести, фактически, е недостигът на енергия за необходимото регулиране на производящите в организма процеси и преди всичко - отделяне от организма на метаболитите-продукти на метаболизма, т.е. на обмяната на веществата. Обмяната на веществата (метаболизмът) на живата клетка се състои от два, непрекъснатото протичащи, типа реакции: Катаболизъм - разделяне на сложните молекули с отделяне на енергия и анаболизъм - синтез в сложни молекули, които тъканите на организма съставят от прости молекули, получени в резултат на храносмилането (главно с поглъщане на енергия).

В процеса на анаболизма (асимиляция) се образуват високомолекулярни съединения (протеици), които се използват от организма за изграждане на клетките, енергетични елементи (гликозиди), минерални вещества (различни за различните органи), хормони, ферменти. Ако по някаква причина асимиляцията се забави, организмът ще изпитва недостатък от кислород и елементи, които се доставят от асимиляцията. Това ще предизвика количествено намаление на жизнените сили.

В процеса на катаболизма (дисимиляцията) произтича разпад, превръщане на живата материя в инертна, мъртва и отделянето ѝ във външната среда. Забавянето на отделянето ще доведе до качествени увреждания - отравяне с продукти от жизнената дейност на организма при задържане на урина, соли, вода, жлъчка и т.н.

Преносът на кислород и хранителни вещества до клетките на отделните органи се осъществява не непосредствено, а чрез комплект от течности (кръв, лимфа, междуклетъчна течност), които мият елементите на клетките и съставят вътрешната среда на организма. От химическия състав, физическите и биологични свойства на вътрешната среда зависи дейността на отделните органи и състоянието на организма като цяло. Постоянството на вътрешната среда и устойчивостта на основните физиологични функции характеризират състоянието на нормалния, здрав организъм. Всеки вид патология е свързан с из-

лизането извън пределите на устойчивост и постоянство на вътрешната среда.

Преходът на веществата от кръвта в междуклетъчната среда се осъществява през стените на капилярите на кръвоносната система. Капилярите са с диаметър 20-30 мк., а най-тънките 5-6 мк. Пътят от капилярите до клетките на органите минава през съединителна тъкан, която защитава органите и тъканите от отравяне, инфекции, разрушаване като задържа чуждите и вредни за организма вещества и бактерии. Ако в капилярите с кръвта постъпват големи молекули и молекулни отпадъци (белтъчни конгломерати, неразградени докрай от ферментите; токсични белтъци, образувани в резултат на разрушаване на микробите, фагоцити или на разпада на тъканите в следствие на травми, химически, топлинен или микробен шок и др. п.), те могат да се окажат твърде големи, за да се придвижват по капилярите. Капилярът, запушен от голяма частица, ще се окаже изключен от общата работа и ще представлява сам по себе си малка преграда в потока, който носи хранителни вещества в междуклетъчната среда. Ако такива прегради станат повече, образува се цяла зона на непроходимост и клетките и тъканите на органа ще изпитват глад - недостатък на хранителни вещества и кислород. Системата за автоматично регулиране ще преразпредели енергията в организма по такъв начин, че да се извърши изчистване на капилярите в тази зона. Затова при достатъчен резерв от енергия очистващата реакция ще протича на ниво на целия организъм - повишава се температурата, в резултат на което капилярите се разширяват, налягането в тях се повишава, повишава се скоростта на движение на кръвта и лимфата, които улавят и изнасят натрупаните вредни вещества чрез червата, бъбреците, белите дробове и кожата. Ако енергията за общата очистваща реакция е недостатъчна, ще протече реакция на ниво отделен орган, този, който в дадения момент е най-опасният участък на цялата система „организъм“, доколкото всеки организъм е толкова здрав, колкото е здрав неговият най-слаб орган. При това ще възникне локално възпаление, което при недостиг на енергия за пълното изчистване на органа преминава в хроническо.

Лекарственото лечение на простудните заболявания ще доведе до потискане на реакцията на изчистване; лекарствата разрушават бактериите, но капилярите се оказват натоварени още и с продуктите на разпадането на лекарствените токсични химически съединения. Затова медикаментозната терапия довежда до тлеещи хронически болести, към намаление на енергетичния резерв, до непълноценно съществуване.

При по-нататъшно намаляване на енергетичния резерв организмът не може да организира борбата даже на отделния орган и е принуден да отстъпи на ниво реагиране на отделната клетка. Започват тежки деструктивни заболявания - диабет, туберкулоза, рак и др. Специфика на болестите придават особеностите на организма - неговите „тънки места“, обусловени от наследствеността, претърпените по време на живота травматични, химически (напр. токсични лекарства), енергетични (т.е. психически, радиационни, биоенергетични), микробни шокове.

Следователно, можем да дадем определение за здраве и болест:

Здраве - състояние на организма, при което всичките негови системи и органи работят в условия на достатъчен запас от стабилност, който позволява на механизмите за автоматично регулиране да се справят с очистването на съдовете и тъканите в реално време, без натрупване на продукти от метаболизма в организма.

Болест - състояние на организма, при което е налице недостатъчно хранене и дишане на клетките на едни или други органи или системи, в резултат на нарушено кръвообръщение, предизвикано от замърсяване на съдовете и тъканите, с което механизмът за автоматично регулиране не може да се справи в реално време и вследствие на което се извършва прогресивно натрупване на метаболити в организма.

Определенията могат да се формулират и по следния начин:

Здраве - физическо и психическо състояние на организма, което се характеризира с известен излишък на енергия, необходима за осъществяване на всички вътрешни биохимични, биомеханични и биоенергетични процеси, в резултат на които се образува достатъчно количество енергия за външна работа.

Болест - физическо и психическо състояние на организма, при което той изпитва недостиг на енергия, необходима за осъществяване на всички негови вътрешни процеси, като е принуден да използва за външна работа част от енергията, предназначена за вътрешните процеси.

ПРИНЦИПИ ЗА СЪСТАВЯНЕ НА ПРОГРАМИ ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА ЗДРАВЕТО

Доколкото всички физиологични и патологични процеси зависят от непосредствената връзка между кръвта и тъканите, във всички случаи възстановяването на здравето е свързано с възстановяването на нормалните условия за движение на течностите в организма.

За да се справи с острите пристъпи на болестта, организ-

мът трябва преди всичко да отвори отделителните пътища: да се прочистят червата, белите дробове, бъбреците, кожата, черния дроб. Да се проведат процедури, допринасящи за отваряне на капилярите, които са се оказали запушени, вследствие на нервни спазми или атонии, замърсяване на шлаки или отравяне. Тогава движението на кръвта се активизира, плазмата се освобождава от шлаките и приема антитела, ферменти, кислород, глюкоза и хранителни вещества от резервите на организма. Възстановява се нормално протичане на физиологичните процеси.

В случаите, когато болестите приемат продължителен и хроничен характер се налага да се състави индивидуална програма за възстановяване, която изисква анализ на състоянието на всичките подсистеми на организма и промяна, в една или друга степен, на целия начин на живот.

В процеса на еволюционното развитие организъмът на човека се е оформил по такъв начин, че йерархията на неговите еволюционни нива представлява пирамида, в чиято основа се намира костно-мускулната система, след това идва сърдечно-съдовата, а на върха е централната нервна система. В йерархията големите нива дават основа за съществуване на висшестоящите, а висшестоящите управляват по-ниско стоящите. По такъв начин най-уязвими нива се оказват еволюционно по-късните, а нарушаването на функциите на базовите системи - костно-мускулна и сърдечно-съдова - се оказва разрушително за висшестоящите.

При прилагането на широка диагностика на организма с помощта на „неразрушаващи методи“ (без използване на рентгенови лъчи, анализ на кръв и др.) - ултрасонова диагностика, екстрасенсови методи, многобройни знаци, свързани с усещането за болка по меридианите и точките на биологическата активност, изменение цвета на кожата, тургура на тъканите и т.н. се определя степента на запушване на отделните подсистеми и общия уронен на виталност, жизнена активност, потенциални възможности на организма за възстановяване. Преди всичко се анализира състоянието на костно-мускулната система и се наобелязват методи за нейното възстановяване. Основни обекти на анализа са гръбначния стълб и мезентериалната точка* - мускулната подутина, намираща се под пъпа.

* точката, в която е прикрепено булото, обхващащо червата (Б.п.).

Нарушаването на статичната и динамична функция на гръбначния стълб води към нарушение на много функции на органи и

системи, особено на сърдечно-съдовата и дихателната. Сколиозата - изкривяване на гръбначния стълб - води до големи изменения на целия гръбначен стълб. Остеохондрозата, предизвикана от дистрофия и изтъняване на междугръбначните дискове, се проявява с разрастване на остеофитовите тела на гръбнака, с артроза на междугръбначните стави, с често изявена дискова херния, което предизвиква притискане на гръбначния мозък и окончателно на нервите на гръбначния мозък. Остеохондрозата може да доведе до сколиоза. Поради остеохондроза могат да се появят различни заболявания на вътрешните органи - язва на стомаха и дванадесетопръстника, холецистити, панкреатити, дискинезия на жлъчните пътища и червата, заболяване на половите органи, импотентност, фригидност и др. От друга страна, заболяванията на вътрешните органи, възникващи по други причини, рефлекторно се отразяват на гръбначния стълб, като блокират съответния сектор на гръбначния стълб за намаляване на импулсите на болката, които постъпват от болния орган в централната нервна система. Блокираните междугръбначни стави оказват вторично влияние на поразения орган. Получава се порочен кръг. Знаейки, че костно-мускулната система се намира на по-ниска степен на йерархия, а съдовата - над нея, опитът да се разкъса този кръг трябва да започне с възстановяване функциите на гръбначния стълб, а още по-добре - по пътя на едновременното въздействие на двата фактора: с помощта на мануална терапия да се смене блокировката на гръбначния стълб - от една страна, и от друга - да се проведе общо почистване на организма и насочено въздействие с естествени методи върху болния орган.

Мезентериалната точка изпълнява най-важната функция - поддържа всички вътрешни органи, като не им дава да се отпускат под действието на силите на тежестта, и държи точно под пъпа коремната аорта. От положението на коремната аорта зависи кръвоснабдяването на стомаха и органите на коремната кухина. При изместване на мезентериалната точка се появяват множество функционални разстройства. Такова изместване може да бъде причина за дисфункция на черния дроб и бъбреците, безплодие, анемия и много други нарушения на състоянието на организма. Да се провери нейното положение е лесно за всеки. Трябва да легнете по гръб, отпуснете се, свийте краката в коленете и в това положение с два или три пръста на ръката се опитайте да усетите силния пулс на аортата, като вкарвате пръсти в пъпа и натискате към гърба. Ако пулсът се напипва, това означава, че мезентериалната точка е на мястото си; ако не се чувства пулс, трябва да се определи измества-

нето на точката и да се постави на място. Това задължително се прави от специалист. За връщането на мезентериалната точка на място помага внимателен масаж на корема отдолу нагоре (в същото положение) с две ръце, свивайки корема към пъпа, и упражнения, при които тялото се намира в обърната поза („бреза“, „плюг“ и др.).

В утринната гимнастика трябва обезателно да влизат упражнения за всички стави. Ставите да бъдат подвижни, неблокирани - само в този случай енергията ще протича свободно по меридианите и каналите на системите за енергетично обезпечаване на организма. Възстановяването на функциите на вътрешните органи е невъзможно без привеждане в ред на храносмилателния тракт, тъй като от ефективността на храносмилането зависи снабдяването на всички органи и тъкани на организма с хранителни вещества, а също така и степента на усвояване на хранителните вещества и нивото на замърсяване на организма с метаболити.

Голямо значение в системата на храносмилането имат червата, където се извършват основните процеси на смилане и усвояване на всички съставки на хранителната маса, които не са били обработени в стомаха. В червата живеят около 400 щамове различни бактерии, които в болшинството си са патогенни. Около 15 щамове полезни бактерии, с които организмът встъпва в симбиоза, се оказват потиснати и унищожени от патогенните щамове. В резултат страдаме от гнилостни процеси в червата, които отравят кръвта и водят до деструкция на клетките на слизестите обвивки; от авитаминози (доколкото в отсъствие на достатъчно количество бактерии Е.коли, които участват практическо в изработването на всички необходими витамини, тези витамини не се създават в организма (запек и алергични заболявания), които не са нищо друго освен отчаян опит на организма да изхвърли натрупаните отрови при голям разход на енергия - чрез варив); от предразположение към злокачествени заболявания (същата Е.коли произвежда специално вещество - бластоцицин - разделящ струпаните клетки на раковата подутина, а при отсъствие на тази бактерия рискът за възникване на подутина нараства многократно) и т.н. Затова е крайно необходимо да се възстанови полезната флора в червата като след тридневно гладуване или хранене със сокове, при ежедневно вземане сутрин на чаена лъжичка английска сол в 1/2 чаша топла вода и всяка вечер клизма от 1,5 - 2 л вода (не по-топла от 25°, за да се избегне всмукване), в течение на един месец да се взема препарат от суха чревна Е.коли бактерия в желатинова капсула (за избягване на разрушаването ѝ от солната кисе-

лина в стомаха). В продължение на 2-3 месеца трябва да се следи строго с продуктите на хранене да не проникват гнилостни (или да не се създават в червата условия за възникване на гнилостни процеси), пропионови (с тях втасват зеленчуци - зеле, краставици, домати и др.) или млечно-кисели бактерии (т.е. млечна подкваса, извара, сметана, ферментиращи продукти, сухи плодове, необработени топлинно). Когато полезната флора се засили, може да използваме споменатите продукти умерено, но е необходимо да се контролира постоянно работата на червата.

Необходимо е също да се анализира диетата и да се откажем от вредните диетични навици. При сериозни отклонения от нормалната работа на системите и органите може да се появи необходимост от специална диета. Във всички случаи трябва да се откажем от месните бульони, тъй като при варенето на месото във водата преминават повечето токсични вещества (трупни отрови, карбамид, соли, алкалоиди и др.); пържени мазнини и всички продукти, пържени в мазнини (тъй като мазнините кипят при висока температура и се разлагат на отровни фракции). Трябва да се ограничи рязко количеството на белтъчните (особено месни и млечни), на захарта и изделията от бяло брашно, да се използват щадящи методи за приготвяне на храната - варене на пара, накисване на зърнените храни преди варене и съкращаване на времето за топлинна обработка и където е възможно - да не се прилага топлинна обработка. Това се отнася особено за млякото.

При загряване на млякото над 43-45° глобулите на неговия белтък променят формата и структурата си и повечето белтъчни молекули във вареното или пастьоризирано мляко (също както в изварата, в сиренето и в млечно-киселите продукти) не се поддават на ферментация и не могат да бъдат разложени на аминокиселини. Замярсявайки кръвоносните съдове и тъкани, те представляват база за развитие на микроби, принуждават организма към алергични реакции.

Необходимо е да се стремим към намаляване на блюдата на масата, за да не претоварваме подстомашната жлеза и другите органи, произвеждащи ферменти, а също така и черния дроб и бъбреците, които са принудени постоянно и най-често да се борят непосилно за очистване вътрешната среда на организма, замърсена с неусвоени (поради неподготвеност за усвояване и принципна неусвояемост) частици от храната. Трябва да съблюдаваме разумна последователност на блюдата при едно хранене, за да не се получават смеси, изискващи различни условия за преработка в стомаха (някои от тях изискват за преработка кисела среда, други - алкална, някои се преработват изключително в

стомаха, други - в дванадесетопръстника, трети - в червата). При това да помним, че белтъчините от животински произход се преработват почти изцяло в стомаха. Когато са в излишно количество, те преминават в тънките черва, където срещат гнилостни бактерии, които причиняват гнилостния процес с всичките му известни последици. Затова е по-добре белтъците да се поднасят последни и в неголямо количество (да си спомним, че даже най-завишената дневна норма за белтъци, утвърдена от Световната организация по здравеопазване е 53 грама).

Въглеродородите изобщо не се преработват в стомаха, а след първичната обработка от слюнката в устата преминават за преработване от ферментите на подстомашната жлеза в дванадесетопръстника. Затова не е целесъобразно да се поднасят на масата за десерт. Те ще попречат за преработване на храната в стомаха и ще бъдат задържани по пътя им към мястото за преработка. Трябва да бъдат първо блюдо.

Мазнините също се преработват в дванадесетопръстника след емулгиране от жлъчния сок, идващ по канал от черния дроб. Затова са напълно допустими такива съчетания като каш с масло или хляб, а мляко с хляб, сирене с хляб или месо картофи са трудносмилаеми комбинации. В Англия сиренето се яде за десерт. В цивилизованите страни към месото поднасят зелени зеленчуци.

Максимална хранителна стойност притежават пресните растителни продукти - листа и плодове, корените и семената на растенията. Ако към тях се прибавят пчелни продукти - мед и цветен пчелен прашец - то в диетата, съставена от такива продукти, организъмът ще има всичко необходимо и ще съдържа минимално количество баластни, неусвояеми вещества. Впрочем, незаменимите аминокиселини, с чието отсъствие във вегетарианската храна плашат много лекари, се съдържат в зелените части на растенията (а така също и в картофите), откъдето попадат в тъканите на животните, чието месо присъства на масата на човека.

Не трябва да се преминава бързо на подобна идеална диета. Организъмът дълго време е отстъпвал крачка по крачка, като се е адаптирал към неестествената за него диета, преустройвайки работата на храносмилателните органи, приспособявайки се към усвояване на малкоусвояеми съставки на храната. Затова резкият преход към хранене, което изисква съвсем точна работа на девствено здравите храносмилателни органи, ще доведе до това, че от идеално пригодените за храненето на здравия човек продукти той няма да извлече почти нищо, което би могъл да усвои. Прекрасната храна ще се превърне в баласт, боклук,

изискващ голям разход на енергия за отделянето му. Преходът трябва да бъде постепенен, неизпреварващ възстановяването на функциите на храносмилателната система. Той може да се ускори с гладуване или специална диета със сокове. Болните черва няма да се справят с грубата клетка на суровата растителна храна, а соковете организъмът винаги успява да усвои.

И така, при съставяне на програма за възстановяване е необходимо да се отчитат едновременно няколко насоки, в които трябва да приложим нашите усилия. Някои от тези насоки са общи за всички, други зависят от спецификата на нарушенията в организма. Изложените по-горе насоки - въздействие върху костно-мускулната система, възстановяване на чревната флора, диетата, се отнасят към общите насоки. Към общите методи се отнасят също тези за очистване на кръвта и тъканите. Само една сумарна програма за възстановяване може да доведе до излекуване на много хронични заболявания. Допълването с точки, отчитащи особеностите на болния, правят програмата по-пълна по въздействие, което води до по-бързо възстановяване на здравето при нейното изпълнение.

ОЧИСТВАНЕ НА КРЪВТА И ТЪКАНИТЕ

От нарушаване функциите на отделителните системи и органи до анатомичните изменения в организма винаги минава доста продължително време. Ако през този период започнете да прилагате активно очистителни процедури, съчетани с други общи въздействия върху организма, за които говорихме по-горе, ще можете да отстраните почти всички патологични изменения.

За стимулиране очистителните функции на кожата се използват вани, обливания, разтривания, компреси.

ВАНИ

Ваните се различават по температура и състав в зависимост от предназначението им.

ГОРЕЩИ ВАНИ (39-43°C). Те разширяват кожните капиляри, което се отразява на цялата капилярна мрежа - предизвикват увеличение на циркулиращата кръв, увеличават притока на кръв към сърцето и постъпване на кислород и топлина към клетките, в резултат на което в тях се активизират окислителните процеси. Натрупаните в кръвта и тъканите отровни метаболити изгарят и благодарение на усиленото кръвообръщение се изхвърлят от организма. Продължителността на горещите вани е от 3-10 мин. Не се препоръчва да се правят горещи вани при неврози, заболявания на сърцето, при високо кръвно налягане, заболя-

Ваня на главния мозък. Те са много ефективни при различни видове колики и спазми, пясък в бъбреците и жлъчния мехур, кожни заболявания, невралгии, ишиас. Във ваната може да бъдат добавяни настойки от билки, морска сол, сода за хляб, стипца и др. съставки, в зависимост от предназначението. След горещата вана трябва да се извършва обливане с вода, която е с 10° по-студена от водата във ваната, бързо попиване с кърпа, завиване в сух чаршаф (или обличане на памучно, а след това на вълнено бельо) и завиване с вълнени одеяла за потене в продължение на час - час и половина. След прекратяване на потенето следва обливане с хладка вода за измиване на потта, избърсване и обличане.

ТОПЛИТЕ ВАНИ (37-38,5°C)

са най-широко приложими. В първите 1-2 минути топлата вода действа възбуждащо, след това - успокояващо. Кожните капилари се разширяват, кръвта започва в голяма степен да се премества от вътрешните органи към кожата, което довежда до понижаване на кръвното налягане. Ако ваната съдържа настойка от билки, то лечебните агенти се хващат от биологически активните точки на системата на енергообезпечаването и по меридианите се пренасят към изискващите специфично въздействие органи и тъкани. Продължителността на топлите вани е от 15 до 30 минути.

ХЛАДКИ ВАНИ (20-30°C)

Те имат силно възбуждащо действие. При правилно прилагане такава вана ободрява, усилва обмяната на веществата. Кожните капилари отначало се свиват, а след това бързо се разширяват. Кожата се зачервява - от вътрешността към периферията прелива кръв и кръвното налягане, малко повишило се в момента на свиване на съдовете, се намалява. Хладките и студени (по-ниски от 20°C) вани могат да се използват само от хора, които имат достатъчен резерв от енергия за противодействие на ниската температура, от тези, които могат при това да се стоплят. Такива вани често се правят не с пълно потапяне, а седящи, с продължителност 10-15 минути.

СТУДЕНИТЕ ВАНИ (по-ниски от 20°C) най-често се използват при прилагане на редуващи се вани: горещи (40-42°C) - от 3 до 5 минути - студени - 1 минута. Започва се със студена, правят се 5 редувания и се завършва също със студена. Редуващите се вани повишават тонуса на съдовете, носят бодрост, активизират обмените. Студените седящи вани са много ефективни при застой на кръвта в долните части на тялото, запек, хемороиди, излизане на правото черво, отпускане на органите и т.н.

Ваните могат да бъдат не само общи и седящи, но и местни

· за ръце, за крака, за очи и т.н.

ВАНА ЗА РЪЦЕТЕ

Потопете ръцете до лактите във вода с температура 37°C. Всеки две минути повишавайте температурата с 1°C, докато достигне температура 43°C. Дръжте ги още 10 минути. При това се намалява венозният застой в областта на черепа, лекува се хрема, трахеит, синусит, отит, ангина, облекчава се протичането на грип.

ВАНА ЗА КРАКАТА

Процедурата е същата, както за ръцете. Отстранява се венозният застой вътре в черепа и в коремната област. Хладките вани за крака активират кръвообръщението в съдовете, капиллярите на краката, повишават тонуса на кръвоносните съдове. Особено ефективни са редуващите се вани за краката.

СЕДЯЩИ ВАНИ (ГОРЕЩИ)

Започва се с топла и температурата постепенно се повишава до поносима. Ефективни са при простатит, хемороиди, тлеещи възпаления на гениталиите.

ОБЩИ ВАНИ С НАСТОЙКА ОТ БИЛКИ

В зависимост от предназначението се използват различни билкови смеси. Количеството сухи билки за вана за възрастен е 400-500 г, за деца - 100-300 г (в зависимост от възрастта). Билките се заливат с 10-12 л хладка или топла вода и се поставят на печка. Щом като заврат, се свалят и се оставят да киснат не по-малко от 1/2 час. Настойката се прецежда във ваната; добавя се вода с нужната температура. Продължителността на билковите вани е 20-30 минути при температура 38-39°C.

Вана с настойка от орехови листа е ефективна при мокри дерматити (екзема, циреи).

Вана с настойка от многотревно сено е едно от най-ефективните средства за борба с неврози, преумора, раздразнителност и безсъние. Употребява се също така като общочистваща и противовъзпалителна.

Общочистващо и потискащо действие върху патогенната флора притежава вана с настойка от билки със следния състав:

1. *полски хвош*
2. *коприва*
3. *листа и пъпки от бреза*
4. *чубрица*
5. *борови връхчета и листа*
6. *лайка*
7. *пелин*
8. *жълт кантарион*
9. *камшик*

10. клонки от люляк (или друго растение, съдържащо йод: листа от орех, сушена решетка, казашки бял бодил).

11. трън (магарешки трън, обикновен трън, ветрогон, камилски златен трън, камилски трън и др.)

12. змийско мляко (1/4 - 1/5 част по отношение на останалите).

В по-сложни случаи може да помогне специалист при съставяне на смески за вана с точно подбиране на билките. Това може да бъде смес от три до пет билки. Колкото по-голям е броят на билките, влизаци в сместа, толкова по-малко е специфичното действие на състава.

След ваната, особено при честото ѝ прилагане, по тялото може да се появи обрив, характеризиращ активността на очистване. Не трябва да се плашим от това „раздразване на кожата“ и да се отказваме от процедурите. Напротив, добре е ваните да се правят по-често. За намаляване на сърбежа и ускоряване на очистването след ваната в кожата може да се втрие „зелено масло“ - извлек от треви, приготвени по следния начин:

Смлени билки в състав:

1. дафинов лист

2. жълт кантарион

3. коприва

4. невен

5. корени от аир

6. листа от орех (или клонки от люляк, не по-дебели от молив)

Поставят се в стъклен съд, така че да заемат 1/3 до 1/2 от обема му, и се заливат с растително масло до върха на съда. Извличането се извършва на двойна водна баня в продължение на 5-6 часа (съдът се поставя върху подложка в тенджерата с вода, която на свой ред се слага върху подложка в друг съд с вода, поставен на печката) при периодично разбъркване на съдържанието в стъкления съд. Маслото, заедно с „остатъците“, престоява 2-3 седмици, след което се отлива в отделен съд. Може да се употребява веднага след неговото приготвяне. Това масло може да се използва също за лечение на парадонтоза (памучно шнурче, натопено в маслото, се поставя по дължината на венците за цялата нощ; на сутринта устата трябва да се изплакне), за зарастване на рани, за ускоряване на очистването на кожата от обриви, при разни видове дерматити. При силни алергични обриви върху кожата в сместа, предназначена за маслено извличане е целесъобразно да се добави змийско мляко или млякча 1/3 до 1/4 част по отношение на останалите. Но в този случай маслото не може да се слага в устата.

БАНА С МОРСКА СОЛ

300/до 500 г на вана

Температурата на Ваната е 38-39°C. Продължителността 20-30 минути. Последните 5 минути температурата постепенно се повишава до 41-42°C и приемането на ваната продължава още 3-5 минути. След ваната следва топло увиване и изпотяване в продължение на 1 час. Ползена е като общоочистваща, при простуда, при рахит.

БАНА СЪС СОДА ЗА ХЛЯБ И СТИПЦА

200 г сода за хляб и 7 г стипца на вана

Продължителност 15-25 минути при температура 38-39°C. Ефективна е при варикозни вени, флебити и тромбофлебити.

Много силно действие, активизиращо очистителните процеси в организма, оказват студените и горещи обвивания. Обвиванията могат да бъдат пълни и местни. При пълните обвивания се оказва въздействие на цялото тяло, при местните - на някоя негова част - гръден кош, кръст, ръка, крак и т.н.

БАНИ

Парна баня - много старо средство за лечение. В руските бани отдавна са лекували простуда, лумбаго, ставен ревматизъм и други неразположения. Не по-малко известна е и сауната - суха баня, чието предназначение, както и руската баня, е загряване за стимулиране на потоотделянето. Много се спори за преимуществата на едната или другата баня. И руската баня, и сауната могат да бъдат чудесен помощник в работата по възстановяване и поддържане на здравето, ако се съблюдават разумните правила за престой в банята. А неправилното ползване може да направи опасна всяка баня.

Преди всичко банята трябва да бъде приготвена правилно. Не трябва да се стремим температурата в парилнята да е много висока. Важно е да може да се изпълни главната задача - загряване на тялото до поява на пот и обезпечаване по-нататъшното интензивно потоотделяне. Колкото по-висока е температурата в парилнята, толкова по-трудно е за организма да се адаптира към нея, толкова повече енергия ще изразходва за устройство. Затова трябва да помним, че в банята ние не само получаваме енергия от вън във вид на топлина, която се използва в организма за разширяване на кръвоносните съдове и капилари, за повишаване налягането в тях, за увеличаване скоростта на движение на кръвта и лимфата (което позволява да бъдат изхвърлени в ускорено движение се потоци шлаките от кръвоносните съдове, ставите и т.н.), но и загубваме енергия от резервите на организма за защита на тъканите от температурата, при която е невъзможна нормалната им работа. Тази защита се

състои в отделяне на пот от потните жлези и изхвърлянето ѝ върху кожата за нейното охлаждане (значи и охлаждане на целия организъм) за сметка на изпарението на водата от повърхността на тялото. Организмът е принуден да отдава за тези цели вода, която е задържана за определени цели - да поддържа необходимия водно-солев баланс, представляващ основа за кръвта и лимфата, храносмилателните сокове и т.н. Затова след загубата на част от водата, без която организмът може за известно време да се справи, при продължаващото прегряване, системата за автоматично регулиране включва механизма за хидролиза на мазнините, в резултат на което се образува вода, използвана за охлаждане (именно с това се обяснява загубата на тегло и намаление на мастния слой след банята).

По този начин свойството на организма да се стреми към възстановяване на хомеостазата, т.е. постоянство на вътрешната среда (за което се изисква значително количество енергия) използваме за свои цели - за цели на очистиването.

Ясно е, че колкото по-малко от резервите енергия се използва, толкова по-дълго ще съхраним жизнения потенциал. Следователно, трябва да подобрим оптималното съотношение на температурата в парилнята, времето за престой в нея и желания ефект, т.е., банята трябва да се използва умерено, в нея трябва да се създава най-щадящият режим.

Кожата не само изхвърля разнообразни елементи и съединения от организма, но и хваща намиращите се в окръжаващата среда. Те попадат в организма и чрез белите дробове. Ето защо е важно в парилнята въздухът да бъде чист и да не съдържа изпарения от повърхността на много тела. В този смисъл руската баня има преимущество пред сауната. Всеки път преди влизане в парилнята въздухът в нея може да се очисти и загрее, „подавайки“ вода в печката на малки порции (отначало по 2-3 чаши при открито прозорче - порции 20-30, в зависимост от мощността на печката - за очистиване, след това порции 10-20 по 1-2 чаши със затворено прозорче - за загряване). Леките облаци гореща пара, отделящи се от печката, бързо се издигат нагоре към тавана, хващат тежките капки от изпарението и падат с тях надолу, очистивайки и загрявайки въздуха. Не бързайте да влизате в парилнята - нека парата да се утаи напълно. Ако въздухът съдържа много влага, изпарението от повърхността на кожата ще бъде затруднено, а горещата пара ще изгори кожата (повишава се разходът на енергия за адаптация). Ако мощността на печката позволява, прозорчето може да се държи постоянно отворено.

В сауната (в този вариант, в който тя по-често се среща в

нашите условия) Въздухът практически не се очиства през целия ден и в нормални условия се намира само първата смяна. Ето защо се появиха сауни с електрически нагреватели, върху които са сложени камъни. Върху тези камъни може да се излива вода, образуваща пара. Получава се подобие на руска баня, но с по-малки възможности за създаване на суха (макар до някъде влажна) чиста пара. Съществува и друг проект за сауна - с изтегляне. Наличието на вентилация рязко повишава качеството на такава парилня.

Руската баня позволява да се прилагат разнообразни допълнителни оздравителни средства. Най-важното от тях е метличката. Най-често тя е брезова, дъбова, хвойнова, евкалиптова. Само че не трябва да се пляскаме с нея до кръв. С метличката се докарва към тялото пресен, горещ въздух (слоят въздух до тялото изстива), като създава благотворно действие, подобно на действието на билкова вана, масаж - всичко това значително повишава общият ефект на банята.

Първото влизане в парилнята трябва да бъде кратко, не при най-острата пара, и най-добре - без метличка. Да се седи в парилнята докато е приятно. След излизане от парилнята се облейте с хладка (или най-добре със съвсем студена) вода, с тас, или стойте 5-10 секунди под студен душ. Може за миг да се потопите в студен басейн или в дупка с лед. Ако веднага след действието на студената вода се облечете в халат или се завиете с чаршаф, се стимулира активното потоотделяне. Колкото по-пълно е завито тялото, толкова по-добре. Вашата задача е да не изстинете между влизанията в парилнята, а да предизвикате процес на непрекъснато потене. Може да влезете отново в парилнята, когато починете и почувствате, че интензивното потене се е прекратило. Направете 3-5 влизания в парилнята. Преди последното влизане трябва да се измиете добре.

ОБВИВАНИЯ

Студено обвиване с оцетна киселина. Това е най-ефективната процедура, която може да се прилага, както за лекуване на остри заболявания с висока температура, така и в случай на хроническо боледуване. Може да се прилага във всяка възраст.

Трябва да се приготви 3 до 5%-ен разтвор на оцетна киселина във вода. За тази цел може, например, да се разреди два пети с вода оцет (6 или 9%-ен). В разтвора може да се добави морска сол, в съотношение 1 супена лъжица на 1 л разтвор. Разтворът трябва да бъде със стайна температура или по-студен.

Върху диван или легло поставете 4-6 одеала едно върху друго,

по възможност Вълнени - или поне горните 1-2 одеала да са Вълнени. Отгоре, напреко на одеалата, разстелете намокрен в разтвор и слабо изстискан чаршаф. На краката се обуват намокрени в разтвора къси памучни чорапи, без ластичета на глезените, а върху тях - няколко чифта вълнени къси чорапи. Трябва да се внимава пръстите на краката да бъдат свободни. Легнете по гръб на мокрия чаршаф (да не сте облечен с нищо друго, освен късите чорапи). Някой трябва да ви завие с чаршафа: едната страна на чаршафа се слага върху подмишниците и се пхва под гърба при вдигнати нагоре ръце, после се прекарва между краката, така, че всички части на тялото да се допират до мокрия чаршаф; след това отпуснете ръце покрай тялото, а вашият помощник подвива втората страна на чаршафа под гърба, като обвива здраво цялото тяло. При това краката излизат извън чаршафа, тъй като той е поставен напречно и неговата дължина стига само до глезените или даже до прасците. Децата могат да се обвият с чаршафа изцяло. В този случай къси чорапки не са задължителни. След това върху чаршафа трябва да ви завият с одеалата - едно след друго, много плътно - както се слагат пелени на бебе. Обърнете внимание на гърлото. Мокрият чаршаф трябва да го обвива до самите устни. За уплътняване в областта на шията, върху чаршафа може най-напред да се обвият шията и раменете с мек вълнен шал, кърпа или пуловер, а вече след това, здраво притискайки, да се загъне в одеалата. За да не се развият одеалата, може да се вържат с пояс, но не стегнато, което би нарушило кръвообръщението. Отгоре, допълнително, може да се поставят шуби, одеала, в това число и ватирани, да се сложат под краката възглавници. На главата се навява суха вълнена шапка. Под главата трябва да има две възглавници, положението да бъде удобно, да се почувствате уютно.

Действието на това обвиване се основава на това, че към повърхността на кожата се подвежда студена, кисела, солена среда, която изисква от кожата силно реагиране. Първа е реакцията на студ - свиване на съдовете, а след това силното им разширяване. Студ се чувства само в първия миг, когато преливащият към повърхността на кожата топъл поток от кръв бързо загрява чаршафа. Оцетът създава постоянна кисела среда на повърхността на кожата, която помага да се задържи на необходимото ниво нейната киселинност, тъй като в тази среда умира бактериалната и гъбна флора, изнесена заедно с потта през порите на кожата от вътрешността на тялото навън. Течната солена среда на повърхността на кожата, която е с концентрация на солите няколко пъти по-висока, отколкото тази в плазмата на кръвта, не позволява при продължителното дейс-

твие на влажната среда да преминават соли от плазмата във външната среда, което би станало, ако съотношението на концентрацията на солите е обратно. (Да си припомним закона за осмотично изравняване концентрацията на разтворите). Излъчването от вашето тяло топлина се отразява обратно от вълната на оеалата (най-голям коефициент на отражение имат вълната, коприната и пуха), в резултат на което се извършва бавно затопляне на тялото до самите дълбочини на тъканите и капилярите. Кръвоносните съдове и капилярите се разширяват, повишава се, поради загряването, скоростта на кръвта и лимфата, повишава се налягането в кръвоносните съдове и се създават условия, съответстващи на мощната температурна реакция на организма. В кръвта от различните депа - кръвоносни съдове, стави, междуклетъчните пространства на органите и тъканите и др. започват да се изхвърлят метаболити, натрупани там от години. В това се състои първата задача на процедурата, нейната първа фаза.

Втората фаза е изхвърляне на метаболитите, влезли в кръвта и лимфата, на повърхността на кожата с потта през потните пори. Началото на втората фаза може да забележите по запотяването на лицето или по появата на капки пот. От този момент трябва да продължите процедурата точно толкова (или повече - по желание или необходимост), колкото е продължавала първата фаза. Ако съкратите продължителността на втората фаза, в кръвта и лимфата ще останат твърде много шлаки, попаднали тук от депата и те ще бъдат принудени пак да се утаят в организма. Ако не сте „долежали“, след процедурата може да получите главоболие или виене на свят, чувство на умора. Ако процедурата е продължавала достатъчно време, ще се чувствате леко, свободно, ще се появи бодрост, добро настроение, чувство за сила и здраве. Разбира се, при хроничните случаи тази процедура трябва да се повтори много пъти, за да се избавите от артритата, подагратата, нефритата, остатъчните явления от възпаление на белите дробове и т.н. В острите случаи две-три процедури довеждат до пълно оздравяване.

След завършване на процедурата е необходимо да се измиете щателно със сапун и кесия, да се облеете с хладка вода (времето на обливане с хладка вода да е достатъчно за пълното възвръщане на порите на кожата към затворено състояние), да се изтриете с кърпа и да се облечете леко.

Средната продължителност на обвиванията е 3-4 часа, а при децата 1-2 или 2-3 часа в зависимост от възрастта.

Може да се използва друг вариант на това обвиване, при който вместо чаршаф се облича намокрено в разтвора памучно бе-

льо (риза и дълги гащи, а отгоре - колкото може повече вълнени неща (пуловер, жилетки, ретузи и т.н.), а над тях - одеала. В този случай можете да проведете процедурата без помощник. Върху пуловерите може да облечете шубаа, на главата да сложите вълнена шапка, на ръцете - вълнени ръкавици, от подмишниците да се завиете с одеала и да се покриете до брадата с одеала или други топли дрехи. И в този случай трябва да се обърне особено внимание на завиването на гърлото: намокрете в разтвор отделна кърпа, обвивайте гърлото (така че в зоната на завиване да бъдат сливиците - главните врати на лимфатичната система) и отгоре завийте с вълнени шалове и кърпи.

В случаите на знојни възпаления на кожата на главата, отити, паразитоза, може да се включи обвиване и на главата: да се завърже намокрена в разтвора памучна кърпа, а отгоре - няколко вълнени кърпи и шапки.

Не се препоръчва тази процедура да се провежда от изтощени, малко реактивоспособни и с понижена имунна реакция болни. Тяхната реактивност може да бъде повишена отначало с други методи - напр. с вани или с горещи завивания - и само след това може да се премине към студени. На тези, които продължително време не могат да се стоплят в студеното обвиване, може да се помогне, като преди процедурата се изпие половин чаша чай от потогонни билки (плодове и листа на малина, цвят липа, чубрица, мента и др.) с мед. Не трябва да се пие много, за да не се получат по време на обвиването позиви за тоалет. Преди обвиването можете да се стоплите в топла вана или душ.

ГОРЕЩИ ОБВИВАНИЯ. Намокрете хавлиена кърпа, прегъната на три във вода с температура 60-70°C (ръцете трябва да са с гумени ръкавици); изстискайте я бързо и обвийте гръдния кош. Върху мократа кърпа бързо завийте със сгъната на две или три суха хавлиена кърпа, здраво бинтовайте и завийте (или просто покрийте) с вълнено одеало. Във водата може да се сложи настойка от билки или морска сол.

Такива обвивания разширяват капилярите на белите дробове, активират дишането, подобряват вентилацията на белите дробове, а при продължително прилагане очистват и напълно освобождават бронхите и алвеолите по време на остри хронически заболявания (грип, пневмония, бронхит, астма, туберкулоза, инфаркт на миокарда, стенокардия). Продължителността на горещите обвивания е от 20 до 40 минути. Горещите обвивания са особено ефективни, когато по време на болестта няма висока температура.

КОМПРЕСИ

Компресите се отличават от обвиванията по това, че кърпата, намокрена с активния състав, оказващ въздействие на организма (местни или общи), се покрива отгоре с хартия или найлон, върху който се слагат загряващи вълнени тъкани (кърпи, одеала и др. п.). При обвиванията се използва именно възможността за отвеждане от повърхността на кожата големи количества течност (пот), попивани от одеалата. Компресите, както и разтриванията, обикновено са местни или с определено предназначение.

РАЗТРИВАНИЯТА се прилагат за активиране на един или група участък на кожата и използване на този участък като проводник на лечебното средство, съдържащо се в състава, с който се извършва разтриването, към изискващата лечение точка. Съставите за разтриване се приготвят от 60%-ен спирт или водка (ракия). Понякога тези съставки са смеси от различни ingredienti, несъдържащи спирт. Спиртът изпълнява роля на преносител на лечебните агенти, тъй като прониква лесно през тъкановата бариера.

В повечето случаи така наречените практически здрави хора, без болнични листове и неизискващи хоспитализация, са в състояние да поддържат самостоятелно удовлетворително ниво на здравето си с профилактични мероприятия, с помощта на изложените общи методи на въздействие. Но сред нас има много хора с хронични заболявания, за които, освен общите методи, е целесъобразно да се въведат в програмата за възстановяване специфични мерки на въздействие, ускоряващи оздравяването. В случаите на остри и инфекциозни заболявания такива специфични мерки имат особено важно значение.

Когато замърсяването на вътрешната среда на организма стане по-голямо от определен предел (различен за различните хора), той предприема „генерално почистване“, извършва опит да очисти вътрешната си среда с повишаване скоростта на движение на кръвта и лимфата, с повишаване налягането в кръвоносните съдове и тяхното разширение. Енергия за тази работа организъмът получава за сметка на прекъсване на енергетичното субсидиране на външната дейност („нямам сили за никаква работа“) и за сметка на преразпределението на приоритетите за енергетична дотация в самия него. Ако натрупването на шлаките е много голямо (напр. неколкостранно, когато острите изривания на болестта са гасени с лекарства), а енергетичният резерв е недостатъчен, за да се приведе целия организъм в режим на почистване, то може да се реализира във вид на инфекциозно

заболяване. В повечето случаи като заразяващи фактори се явяват микроби, които и преди заболяването са живели върху кожата на болния: в устата, в глътката, в храносмилателната система, в кръвта и в тъканите. Един и същ стрептокок например може да предизвика гнойно възпаление на пръстите, червен вятър, артрит, перитонит, тромбофлебит и др. При възпаленията в кръвта се натрупват левкоцити с бактерии или без тях. Левкоцитите и бактериите се разпадат с образуване на белтъчни отрови и отделяне на газове от ферментация в мъртвите клетки. Освен общите методи на въздействие, които ускоряват кръвотока, причиняват изгаряне на белтъчните отрови и отстраняват чрез кръвта, лимфата, извънклетъчните течности от бъбреците белтъчните и микробни токсини, може да се използват и следните средства:

- *вземане на ябълков оцет с мед*. В половин чаша топла вода се слагат една чаена лъжичка ябълков оцет и една чаена лъжичка мед. Тази смес се приема 2-3 пъти на ден (преди ядене) при простудни заболявания и в случаите на заболяване с висока температура. Действието на състава е свързано с определени химически промени на връзките в молекулите, в резултат на които получаването на енергия за текущите процеси на организма от храната (цикъл на Кребс) се затруднява и организъмът се обръща за енергия към каналите за снабдяване с космическа енергия (от други адекватни източници). Не трябва да се злоупотребява с това средство (както впрочем и с всяко друго), тъй като излишъкът от оцетна киселина ще доведе до преокисляване и рязко стесняване на енергетичните източници, което влошава общото състояние на организма.

- *разтриване със смес от ябълков оцет и водка (или спирт)* в съотношение 1:1 на цялото тяло (особено при висока температура). Повишаването на киселинността на кожата ѝ помага да извърши по-активно дезинтоксикация на шлаките, изнасяни на повърхността с потта. Спиртът изпълнява ролята на преносител на активния агент (в дадения случай оцетната киселина) и повишава ефективността на процедурата. Но и само оцетът, без спирт, е достатъчно ефективен. При много висока температура разтриването трябва да се прави всеки час. Когато температурата спадне под 39 °C, може да се прави стъпен оцетно обвиване.

- *чай от билки с потогонно действие, включващ няколко билки от следния списък:*

1. липов цвят
2. бял смил
3. лист и сушен плод малина

4. шапиче
5. риган
6. листа от къпина
7. жълт кантарион
8. листа от черно френско грозде
9. чубрица
10. цвят от подбел
11. червена боровинка
12. полски хвощ
13. лютивва мента и други видове
14. птиче просо
15. клонки и листа от бреза
16. шипки
17. цвят от черен бъз
18. Върбовка
19. коприва
20. медуница
21. трицветна теменуга
22. благ бъз
23. живовлек
24. клонки от лимон
25. черна боровинка
26. еньовче
27. комунига
28. синя тинтява
29. бутрак
30. лайка
31. цикория
32. селим
33. листа от ягода
34. шишарки хмел
35. цвят невен
36. плод от хвойна
37. спиреа
38. тлъстига (егра)

и други билки. Трябва да се стремим чаят да съдържа не по-малко от 12 билки, тъй като трябва да притежава общоочисващо и общоукрепващо действие (смеси с малък брой билки биха имали твърде едностранно действие).

АЛЕРГИЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

Алергиите заемат първо място сред хроничните болести. Алергичната реакция представлява отчаяно бърза реакция, с по-

моцта на която организмът изхвърля по най-краткия път на повърхността на кожата или слизестите органи (стомах, черва, бели дробове, бронхи, трахея) отровните шлаки - метаболити, натрупани в организма в резултат на негълното усвояване на храната (а също на недостатъчната функция на отделителните системи и органи), чужди елементи, влезли с инфекциите и др. Не съществуват самостоятелни кожни болести. Всяка кожна болест представлява изхвърляне на отровния боклук от вътрешността на организма навън.

Дерматитите и дерматозите са предимно заболявания на кръвоносните съдове. Отпаѓците от храненето на нормалните и аномални клетки, задръствайки кожните капиляри, ги запушват и смачкват, като нарушават физиологичните функции на кожата.

Астмата също е резултат на замърсяване на кръвоносните съдове, но в областта на белите дробове, бронхите и трахеята. Невидимите за нас обриви на слизестата повърхност на стомаха и червата често са причина за язви. При алергичните заболявания винаги се появява нарушение на функциите на черния дроб и бъбреците, организмът страда от недостатък на кислород.

В здравата циркулираща кръв, като правило, патогенните микроби не се размножават. Но бактерицидната и антибиотичната способност на кръвта не е безгранична. Не трябва да се претоварва кръвта с чужди и дразнещи я вещества, които да я принуждават да ги разлага.

Многобройните ваксинации, които се правят на децата, създават стресово състояние на организма, травмират вените и артериите, като предизвикват възпаление и израждане на тъканите на повторно повредените съдове, разрушават кръвните телца, внасят изменения в плазмата. При възрастните всеки нов шок в многократно травмирания организм се отразява преди всичко на травмирания участък. Именно в тези участъци поради нарушаване проходимостта на кръвоносните съдове се натрупват метаболити и се създават прегради в потока на кръвта. Ако такава преграда не бъде очистена, тя може да се окаже начало на оток. Организмът притежава няколко варианта за нейното изчистване. Първи - мобилизация на течностите на организма - лимфа, кръв, извънклетъчна течност. Тяхното движение се ускорява с повишаване на температурата и налягането (т.е. с възпаление) и с активиране на съответните агенти, разлагащи шлаките и изнасящи техните остатъци навън чрез бъбреците, червата, белите дробове, кожата. Ако този вариант не проработи поради енергетичен дефицит, организмът може да встъпи в симбиоза с бактериите, които могат да разложат то-

ва запушване и да го използват като храна. Но и самите бактерии отделят токсични продукти от своята дейност и създават допълнително замърсяване, ако не се вземат навреме мерки за почистване на кръвта и лимфата. Ако енергията не стига и за този вариант, в критичното състояние организмът мобилизира сили за пряко, кратко извеждане на метаболитите на най-близката повърхност (кожа или слезеста покривка).

По такъв начин алергичната реакция на организма изпълнява защитна, спасителна функция. Тези, при които отсъства алергична реакция при равни други условия се подлагат на твърде голям риск да „хванат“ бързо хронично заболяване на черния дроб, бъбреците, подстомашната жлеза, да придобият хипертония, артрит, заболяване на половите органи. Отоците, които се образуват в участъците на преградите, могат да преминат в злокачествени.

Ето защо, разглеждайки алергията като сигнал за прекомерно замърсяване на организма, е необходимо да се проанализират причините на замърсяването и да се състави програма за възстановяване, състояща се от три точки:

1. Да се използват безвредни агенти за разлагане на шлаките и тяхното извеждане от кръвта и лимфата;

2. Да се използват процедури за извеждане на метаболитите от кръвта и лимфата навън, главно чрез кожата;

3. Да се промени начинът на живот и на първо място системата на хранене, така че да не се извършва натрупване на шлаки в организма или това да става значително по-бавно.

За разлагане и изнасяне на шлаките и за помощ на отслабналите органи, участващи в процеса на храносмилането и почистването, е по-безопасно и ефективно от всичко друго да се използват смеси от правилно подбрани билки. Смесите се приготвят индивидуално, с отчитане на всички „тънки места“ на организма, които се определят в резултат на правилно проведената диагностика. Изисква се не просто поставяне на симптоматична диагноза от типа „дерматит“, „астма“, „холицитит“ и др., а провеждане на подробен анализ на състоянието на всички системи и органи, което може да се направи например с помощта на ирисовата диагностика или екстрасензорните методи. Но ако се помни, че в организма всичко е взаимно свързано и се знаят принципите на действие на тези връзки, може по малочислени признаци (напр. по наличието на обрив и неговия характер) да се даде качествена характеристика на състоянието на вътрешните органи. Определено може да се твърди, че при човек, страдащ от алергично заболяване, кръвта и лимфата са претоварени с шлаки и изискват почистване, стеснени са кръвоносни-

те съдове поради отлагане на соли, отпадящи от белтъчини и холестеринови плочки, съществува недостатъчност на функциите на черния дроб и бъбреците и вероятно ферментативна недостатъчност, т.е. затруднения при произвеждането на някои ферменти, без които е невъзможно пълното разлагане на аминокиселините на някои белтъчини (напр. млечния белтък или белтъчините на цветния пращец на едно или няколко цвята).

За това трябва да се състави смес от билки, които да имат адрес на въздействие върху системите и органите, изискващи помощ, а при възможност за провеждане на точна диагностика да се допълни тази смес със специални билки. **Смес за вътрешно приемане:** птиче просо, коприва, червена боровинка, чимова чернотелка, лютитва мента и клонки от вишна.

Сместа се приготвя от билки, взети в равни пропорции (винаги, освен в специално определени случаи). Билките трябва да се смелят добре. Една лъжица от сместа (за деца до 8 години - чаена, до 14 години - десертна, за възрастни - супена) се залива в съд с чаша (на една супена лъжица 1,5 чаши) кипяща вода, покрива се със салфетка, престоява 30 минути, след което се прецежда. **Настойката се приема по 1/3 от дневната доза 3 пъти дневно, 15-20 минути преди ядене в продължение на 3 месеца. Курсът се повтаря след едномесечно прекъсване. ЗАБЕЛЕЖКА:** по-нататък при посочване на един или друг състав от билки за вътрешно приемане се има предвид описания начин за приготвяне на настойката освен при специални случаи.

Същото значение имат и билковите, плодовите и зеленчуковите сокове, които са чудесна храна за човек с повишена алергичност. В течение на целия пролетно-летен сезон е добре да се пие смес от сокове на коприва (1/2 чаша), живовлек и глухарче с корените (по 1/4 чаша). Ежедневно да се включва в дневния порцион голямо количество (общо обем 1-2 л) плодови сокове, сок от моркови, тиквички (за готвене), краставици. От плодовите сокове най-голяма очистителна сила притежават цитрусовите. Обикновено лекарите ги забраняват при алергии, тъй като при приемането им, особено в големи количества, зоната на обривите и тяхната интензивност се увеличават рязко. Но това трябва да се възприема като показател за положителна динамика на организма. Прилагането на специални процедури - студенооцетно обвиване, разтриване с настойки от билки в спирт и в растително масло, билкови вани - ще помогне да се намали сърбежа и очисти кожата (или слизестите тъкани) от обрив.

Настойката в спирт и масления извлек („зелено масло“) се приготвят от следните билки: цвят невен, жълт кантарион, корени аир и змийско мляко.

За приготвяне на настойка билките се смилат, смесват се по 100 г от всяка, заливат се с 1 л вода (спирт 60%) и се оставят да киснат в продължение на 1 седмица при периодично разбъркване. Прецеждането не е задължително.

Състав за вана: листа от орех или лешник, кора от дъб, коприва, бутрак, змийско мляко или млечка, полски хвоц и борови пъпки или иглички.

Може да се използват и други билки. Важно е само сред тях да има билка, съдържаща органичен йод (листа от орех, клонки от люляк, казашки (бял) бодил, решетка); билка, притежаваща силни бактерицидни свойства (коприва, борови пъпки, лайка, невен, листа и пъпки от бреза, мента, жълт кантарион); билка, влияеща благотворно на нервната система (борови пъпки и иглички, мента, риган, градински чай, смрика, селим и др.); билка, притежаваща силно очистващи свойства, особено за кожата (полски хвоц, змийско мляко, бутрак, млечка).

Съставът за ваните изпълнява двойна функция - от една страна, подобно на състава за вътрешно приемане, въздейства непосредствено на участъците, нуждаещи се от помощ (но по друг път - чрез енергетични канали, пренасящи лечебните агенти, разтворени във водата към точките, където се установяват и влизат в реакция), а от друга - помага за очистване на кожата. Има случаи, когато е достатъчна само първата функция. Тогава количеството на билките за една вана може да бъде много малко - 3-5 супени лъжици. Ако е важна и втората функция, като в случая на алергични заболявания, количеството на билките трябва да е 400-500 г за възрастни и 100-200 г за деца до 6 години. *Взетите в необходимото количество билки се заливат с 7-10 литра вода в емайлиран съд и се загряват до кипене. Престояват не по-малко от 1/2 час, прецеждат се във ваната и се долива вода до необходимото количество. Температурата на ваната е 38-39 градуса, продължителност - 15-20 минути за деца и 20-30 минути за възрастни.*

Що се касае до промяната в храненето, то е необходимо да се придържа към изложените тук общи препоръки за хранене. По време на лечението трябва да бъдат изключени продукти, съдържащи много големи количества деструктиращи се белтъчини - печено и варено месо; сирене, извара (освен правилно приготвената - Вж. раздел „Кухня“), Всички видове млечни продукти от градските магазини. Тези, чийто организъм произвежда фермента лактаза, разпадащ млечната захар на монозахариди, могат да употребяват току-що издоено и съвсем прясно сурово мляко. Наличието на лактаза може да се провери така: изпийте на гладен стомах чаша мляко и наблюдавайте в течение на 2-3

часа храносмилането си; ако не се забелязва ферментация, подуване и газове, това означава, че млечната захар се усвоява от организма. Но може да не се усвояват млечните белтъчини, което е много често при алергичните.

Има категории детски алергии, свързани с ферментативна недостатъчност на храносмилателната система, когато детският организъм по рождение не може да разлага един или няколко вида белтъци, съставляващи основата на храненето, на аминокиселини. Ако жлезите не се приучат да изработват такъв фермент, се налага да се подбira такова белтъчно хранене, което не съдържа „опасният белтък“. Например, да се замени майчиното мляко и мляко от животни при отсъствие на млечен фермент с „орехово“ мляко или с внимателно подбрана смес на брашна от зърна - пшеница, ечемик, овес, елда, орехи. За орехово мляко най-често се използват обелени бадеми. Може да се използват също фъстъци, кавказки лешник, гръцки орехи. Но орехите трябва да бъдат съвсем пресни, тъй като при престояване мазнините им се окисляват и разлагат. По тази причина не трябва да се съхраняват дълго почистени орехи. Не са пригодни за орехово мляко орехи кешу, фъстъци арахис, тъй като те се отнасят по-скоро към бобовите.

НАРУШЕНИЕ НА ФУНКЦИИТЕ НА СЪРДЕЧНО-СЪДОВАТА СИСТЕМА

Хипертонията, главоболието, болките в сърцето и много други симптоми са свързани с нарушаване дейността на сърдечно-съдовата система. Основна причина за това се явяват метаболитните отложения в кръвоносните съдове. Масните и слезисти отложения в тъканите на сърцето, отлагането на холестерин в артериите предизвикват спазматични явления. По-големи физически натоварвания, алкохолни напитки и излишък от течности предизвикват разширяване и увеличаване на сърдечния мускул. Съвкупността на тези фактори предизвиква аритмия.

При хипертонията са задължителни всички общоочистителни процедури. Много билки и сокове от зеленчуци допринасят за понижаване на налягането. Като пример може да се предложи следната смес: бял смил, цвят от глог и цвят от бяла акация.

По време на криза сок от червено цвекло (по 2 супени лъжици на всеки 1/2 час) и настойка от маджаноз (2 супени лъжици в чаша кипяща вода - по 1/4 чаша на всеки 1/2 час) рязко намаляват налягането.

Смес от билки помага на сърцето в периода на почистване:

дяволска уста, трицветна теменуца, лютивя мента, шишарки от хмел.

При застои около сърцето може да се използва следното средство: репей(корени), морков и сусам се варят в равни количества 1 час. Взема се по 1 супена лъжица 3 пъти дневно след ядене.

При задръжане на течности в организма, стеснение на кръвоносните съдове на главния мозък и едновременното им разширяване следствие на оттичането, в резултат от налягането върху нервните окончания могат да се получат епилептични припадъци. При епилепсия е необходимо да се премине към начин на живот както при лечение на алергията. Трябва да се взема билкова смес от селим, дяволска уста, лютивя мента, див пелин, коприва и клонки от смрика.

При склероза на съдовете на главния мозък към общите методи на въздействие (както при алергиите) трябва да се приема следната смес: репей(корени), цвят липа, комунига, бял смил и птиче просо.

При недостатъчност на кръвообръщението, недостатък на кислород за окислителните реакции в организма в следствие стесняването на съдовете, се появяват признаци на анемия. В допълнение към общото въздействие към порционна трябва да се въведе прясна риба, голямо количество зеленчуци, елдена каша. През цялото лято трябва да се пие по 1-2 чаши на ден смес от сок от коприва, глухарче и жиловлек (Вж. по-горе). Да се пие смес от сок на моркови, червено цвекло, ряпа. Много движения, занимание с физическа работа на чист въздух.

ЗАБОЛЯВАНИЯ НА СТОМАШНО-ЧРЕВНИЯ ТРАКТ

Възпалителните състояния на слизестата тъкан на стомаха (гастрит) и червата (колит), язвата в стомаха и дванадесетопръстника често са свързани не само с грешки при храненето, но и с претоварване на нервната система. Ето защо при лекуване на тези заболявания е необходимо да се вземат мерки за възстановяване функциите на нервната система. За възстановяване на нарушеното кръвообръщение в храносмилателната система са полезни горещи вани, а също и горещи компреси от корени на исюот, в продължение на 10-20 минути, един път на ден в течение на 3-4 дни.

Компресът от исюот се приготвя по следния начин: 1 чаена лъжичка смлени корени се разбърква в чаша с гореща вода (80°) и в тази вода се намокря бързо и се изстиска кърпа, която веднага се поставя в областта на стомаха и червата. Отгоре

се слага хартия или найлон, върху тях - хавлиена кърпа, сгъната на две, а най-отгоре - Вълнен шал и одеало.

БИЛКОВА СМЕС ПРИ КОЛИТ:

червен кантарион, градински чай, лайка и корени аир

Приема се по 1 супена лъжица на всеки 2 часа в продължение на 2 месеца, след което се преминава на приеми по 3 пъти дневно.

ПРИ ЯЗВА НА ДВНАДЕСЕТОПРЪСТНИКА:

коприва, корени трънка, цикория, водно пипериче, бял смил, липов цвят и дяволска уста

ПРИ ГАСТРИТ:

сок алое, сок от каланхое и мед

В равни части по 1 супена лъжица 3 пъти дневно, 20-30 минути преди ядене.

Много добре действа сместа, предложена от българския народен лекар **Петър Димков**: сок от лимон(500 г), мед(400 г) и зехтин(500 г). Всичко се разбърква и се съхранява в хладилник. Взаема се по 1 супена лъжица 3 пъти дневно, 20-30 минути преди ядене при всички видове заболявания на стомаха и червата.

ПРИ ГАСТРИТ И ЯЗВА НА СТОМАХА е полезно да се изядат 2-3 сурови картофа на ден, ситно нарязани (но не настъргани) и смесени с друга храна. Картофеният сок се освобождава бавно и меко въздейства на слизестите тъкани (в чист вид той е много рязък и може да изгори тъканите). Напомняме, че за съставяне на по-точна програма за лекуване на заболяванията на стомашно-чревния тракт е необходима разширена диагностика и пълен анализ на състоянието на другите органи и системи на организма, за да може програмата да включва мерки за въздействие на всички органи и системи, изискващи помощ. Лечебните състави и смеси могат да имат и друг състав. Тук са посочени най-общите и достъпни.

ЗАБОЛЯВАНИЯ НА ГОРНИТЕ ДИХАТЕЛНИ ПЪТИЩА

Заболяванията на горните дихателни пътища - остри или хронични - винаги са свързани със състоянието на кръвоносните съдове и капилярите, чието замърсяване става толкова опасно, че организмът започва да изпитва остър недостиг на кислород и хранителни елементи, пренасянето на които не може да се осъществи от стеснените съдове. Системата на автоматично регулиране организира мощна очистителна реакция на ниво целия организъм (общ възпалителен процес) или, ако за тази реакция енергията е недостатъчна, на ниво на този орган, който представлява най-опасният участък в дадения момент. По съ-

щество заболяванията на горните дихателни пътища представляват алергична реакция. Ето защо при такива заболявания е необходимо да се придържахме към общите препоръки, отнасящи се за лечение на алергиите. Освен това, във всеки случай може да се използват специфични средства според особеностите на заболяването.

При остро протичане на пневмонии с много висока температура, за да се избегне отокът на белите дробове не се препоръчва да се правят общи обвивания и вани първите дни. Достатъчно е да се разтрива често цялото тяло със смес от ябълков оцет и водка, да се пие ябълков оцет с мед, а също и настойка от бял оман. Когато температурата падне до 39-38° могат да се правят обвивания. Болестта обезателно трябва да бъде лекувана с естествени методи. Ако процесът бъде спрял с антибиотици или други лекарствени средства, в тъканите и кръвта ще останат белтъчни токсини и киселини (към които се добавят токсични химически съединения, въведени във вид на лекарства), които организмът ще се опитва, но не ще може да извърли. Шлаките ще се натрупват най-вече в системите за отделяне - във венозните съдове, в съдовете и възлите на лимфатичната система, бъбреците, белите дробове, бронхите. Слизта ще се натрупва в околностите кухини, синусите и на други места. Тъй като общата реакция на организма се оказва потиснатата, започват местни възпаления за очистване на важните работни зони. Това са тези хронични заболявания, които наричаме „усложнения след...“. Всъщност усложненията след грип, пневмония и др. са местни възпаления, с помощта на които организмът се опитва да се долекува, но за това винаги не достига енергия и болестта преминава в хронична форма.

Областта на белите дробове, бронхите и въобще цялата област на горните дихателни пътища и кръвоносната мрежа в областта на гърдите се очиства активно при използване на методите за общо въздействие. При това се извършва интензивно обновление на тъканите, изискващо голямо количество високомолекулни съединения и витамин А за строеж на мембраните на новите клетки. За тази цел е много ефективен предлаганият по-долу състав. Той се използва в случаите на *пневмонии, бронхопневмонии, бронхит, астма на белите дробове, бронхиална и сърдечна туберкулоза, рак на белите дробове, сърдечни заболявания* (в последния случай от състава се изключва медът), както следва: *сокове от алое, моркови, червено цвекло и черна ряпа, мед, гъша мас, краве масло и корени валериана (смяни)*. Всички компоненти се вземат по 100 г с изключение корените от валериана (10 г). След внимателно размесване се задушва-

Ват на огън в продължение на 30 минути при често разбъркване (без да се допуска кипене). Съхранява се в хладилник. Изглувалата застинала мазнина се разбива. Взема се по 1 супена лъжица в 1/2 чаша топло какао (или мляко) 3 пъти дневно.

При **МАКСИМАЛЕН СИНУЗИТ, СИНУЗИТИ, РИНИТИ** (болести, при които организъмът се опитва чрез местни възпаления да се избави от натрупването на слуз в съответните кухини) може да се използва следната ефективна процедура: В продължение на 20 минути се прави парна топла инхалация като в кастрон се поставят сварени необелени картофи или картофени обелки, при което главата е покрита с хавлиена кърпа (краката трябва да са в леген с вода, в която са варени картофите). След това се ляга по гръб, поставят се *компреси от смес на мед, сок от алое и водка в равни части* в средата на челото, под веждите близо до носа, до ноздрите на носа и под скулите, под коленете и на целите стъпала. Главата се завива с вълнена кърпа и цялото тяло - с вълнено одеало и се лежи 30 минути.

За лекуване на **БРОНХИТ И АСТМА** се използват билкови смеси с различен състав, в които се включват билки с агресивно въздействие върху тези системи и органи, които са се оказали въввлечени във веригата на пораженията. За да се състави такава смес е необходима разширена диагностика. Може да се използва смес с по-тясно действие. Примери на такива смеси (с най-общо действие) са посочени по-долу.

При **БЕЛОДРОБНА АСТМА**: корени от бял оман, трицветна теменуга, коприва, лютив мента, птиче просо.

При **БРОНХИАЛНА АСТМА** към сместа се добавя сладък корен.

При **АСТМА И БРОНХИТ**: Великденче, корен медицинска ружа, сладък корен, медуница, мечо грозде, подбел, босилек, коса от царевица.

Мечо грозде - 1 част, коса от царевица - 3 части, останалите - по 2 части.

При **АСТМА СЪС ЗАДУШАВАНЕ**: подбел, ружа, риган, борови връхчета, ленено семе, пчелник, анасоново семе, босилек, сладък корен.

БРОНХИТ ПРИ ДЕЦА: цвят от бъз, цвят от роза, анасон, сладък корен

АНГИНИ, ХРОНИЧЕН ТОНЗИЛИТ - показател за постоянната интоксикация на лимфата и кръвта са възпалението на сливиците, най-крупните възли на лимфатичната система, които събират и изнасят метаболити от организма. Причината за ангината е същата, както и при другите усложнения след остри заболявания и преминаването им в хронически. Съвсем неразумно

е да се оперират сливиците, когато са подути и пълни с гной. Трябва да се лекуват основните заболявания, да се очисти целият организъм. При остро възпаление на сливиците да се прави *гаргара с настойка от кора на аир, градински чай и невен*, а през нощта да се направи местно обвиване (не компрес!) на гърлото със студен разтвор на оцет (може и ябълков) и морска сол.

При **ЗАБОЛЯВАНИЯ НА БЕЛИТЕ ДРОБОВЕ** стесняването им, причинено от увеличени от препълнени с токсини лимфни възли, се снижава обема на дихателната функция, което води до намаляване на обема на алвеолния въздух в сплесканите алвеоли и количеството на еритроцитите в стеснените капилляри. Това предизвиква тъканна хипоксия (недостиг на кислород) във ВСИЧКИ органи, лишава миокарда и мускулната система на артериите от необходимия за тяхната дейност приток на кислород. При това става натрупване на въглена киселина в кръвта и на други недостатъчно окислени метаболити, което се явява причина за постоящата интоксикация на миокарда и мускулната система на артериите. Намалението на наситеността с кислород на циркулиращата кръв предизвиква и други нарушения в дихателния център по време на инфекции, изменение на киселинно-алкалното равновесие в кръвта при излишък или недостиг (спрямо нормите) на захари, белтъчини, соли и други елементи, венозни застои в белодробното кръвообръщение, във варикозните и вратните вени, в черния дроб и галака. При хипоксия на тъканите се понижават рязко функциите на всички органи и системи, процесите в организма се разбалансираат и значително се увеличава рискът от заболявания от всякакви деструктивни болести (туберкулоза, диабет, рак и др.). Ето защо извънредно важно е да се следи за функционирането на всички органи на сърдечно-съдовата и дихателната системи, осигуряващо при съответен начин на живот - здраве.

От казаното обаче не следва, че здравето може да бъде укрепвано за сметка на възможно най-голяма оксигенизация на организма, пренасищане на кръвта и тъканите с кислород. Въпреки че енергията на живия организъм е основана на биологичското „изгаряне“ на органично вещество в кислород (окисление), превишаването на кислородната норма може да се окаже пагубно. Кислородът е извънредно отровен газ и животните не загиват от въздуха само благодарение на сложен биохимически механизъм на защита. Мощността на защитата е ограничена, ето защо ние не бихме могли да живеем в атмосфера, по-наситена с кислород, отколкото въздуха. Лечебното действие на кислорода при използване на приетите в медицината методи е свързано с

активирането на синтеза на простогландини, с усилената антимикробна защита чрез произвеждане на интерферон. Но при активното окисление на органичните молекули се образуват свободни радикали HO_2 , HO , водороден прекис H_2O_2 , въглеродсъдържащи радикали. (По действието си върху организма кислородът напомня радиация, която също стимулира образуването на свободни радикали). Особено бързо се окисляват мазнините. В резултат на пероксидното окисление на клетъчните липиди в липопротеини в човешкия организъм се натрупват старчески пигменти, особено активно в тъканите на белите дробове и сърцето. Нали върху белите дробове преди всичко се сгромолясва кислородният удар, а повърхността на белодробните алвеоли е 80 m^2 . Показателят за стареенето на организма - сбръчканата кожа - се получава в резултат на свободно радикалната полимеризация на еластина - белтък, влизащ в нейния състав. По такъв начин белодробните, съдовите и други заболявания могат да възникнат и поради излишното действие на окислителни, в това число въздух, и особено - на кислорода в синклетно състояние (когато всички електрони са по двойки). Това състояние на кислорода не е най-устойчиво, както това е характерно за други молекули, а обратно - агресивно. Обикновеният молекулярен кислород в организма може да премине в синклетен под действие на багрила, влизащи в състава на тъканите, а също и под действието на някои лекарства. Като защита от такъв кислород служи каротинът, съдържащ се в морковите и люспите на узрелите домати, тъй като синклетният кислород лесно се присъединява към двойките връзки на органичните молекули, такива като мазнини и каротиноиди. Действието на синклетния кислород се усилва рязко от ксенобиотиците - чужди за организма вещества, особено от продуктите на сухата дестилация на тютюна, от етилов алкохол, от някои съединения, съдържащи хлор. Градският въздух съдържа не само окислител, но и различни ксенобиотици: продукти от непълно изгаряне на горивото, оловни съединения и др. Затова, колкото и да е парадоксално, колкото по-дълбоко дишаме, толкова по-бързо стареем, толкова по-голям е рискът от белодробни заболявания, заболявания на кръвоносните съдове, сърцето, бъбреците, черния дроб. Много е полезна почивката в планините, където парциалното налягане на кислорода е по-малко. Не случайно големата част от дълголетниците са родени в планинските райони. Затова в градовете трябва да се стремим да дишаме повърхностно и рядко.

В тежките случаи на замърсяване на кръвта и лимфата, когато отделителните системи не могат да се справят с натрупването, вените, препълнени с шлаки, особено на краката, могат

да се деформират напълно до повреждане на клапаните и силно варикозно разширение. **ВАРИКОЗНИТЕ ВЕНИ** изискват нежен масаж около тях, променливи вани с настойка от бластен храст (*Ledum palustre*) в гореща вана 5 минути и 1 минута в студена; прави се петкратна смяна. Завършва се със студена вана. През лятото е добре през нощта да се правят обвивания с листа на едногодишен репей. *Да се втрива „зелено масло“, приготвено от дафинови листа и корени на репей.* При **ТРОМБОФЛЕБИТ** да се правят компреси с мед, в областта на тромба.

При **ИНСУЛТ** освен процедурите за общо въздействие трябва да се приема билкова смес от дяволска уста, лютив мента, коприва, селим, водно пипериче и бял смил.

ЧЕРЕН ДРОБ

Клетките на черния дроб (а също на бъбреците и галака) обезвреждат страничните вещества, попаднали в организма и тези, образуващи се в процеса на храносмилане и преминали през червата отровни продукти, идващи до черния дроб по вена. Черният дроб синтезира множество съединения, необходими за жизнената дейност на организма. От качеството на неговата работа зависи степента на интоксикация на организма и нормалното функциониране на останалите органи и системи. За подобряване функцията на черния дроб е необходимо да се преустрои системата на хранене - да се съкрати приемането на соли, животински продукти, мазнини. Трябва да се стараем да употребяваме ежедневно кисели сокове: червени боровинки, лимонов, портокалов, грейпфрутов и др. Зеленчуците, в това число и зелените, трябва да съставляват не по-малко от 30% от порцията. Освен общите очистителни процедури на черния дроб помагат и следните билки: *чимова чернотелка, цикория, коса от царицица, цвят от бяз, корени от глухарче, птиче просо, коприва и лютив мента.*

Полезно е един път в годината да се провежда сериозна процедура за почистване на черния дроб. Съществуват различни методи за почистване, използващи зехтин (задължителен компонент) и лимонов сок (вместо който може да се използва ябълков сок, понякога неголеми количества кафе). Процедурата се провежда в продължение на 1,2, най-често 3 дни. Някои препоръчват да се използва и слабително средство и клизма, други - само клизма. От наша гледна точка, ако процедурата се провежда по-бавно, ще се разтворят пътищата в черния дроб, ще се разширят кръвоносните съдове, ще се активира протичането на течности в него. Ще приведем един от методите, който ни се струва най-ефективен.

Три дни подред сутрин се взема слабителен състав с компоненти, стимулиращи разширението на кръвоносните съдове и пътищата в черния дроб от: листа сено (1 супена лъжица), ко̀ра зърнастец (1 супена лъжица), птиче просо (1 чаена лъжичка) и лайка (1 чаена лъжичка). Една десертна лъжица от сместа се запарва с 1 чаша гореща вода. Кисне в продължение на 30 минути. Прецежда се и се изпива топло. През целия първи, втори и трети ден до 7 часа вечерта не се яде нищо. Да се пие само цитрусов сок (смес портокалов и грейпфрутов с малка прибавка на лимонов; може и само един от тези сокове), разреден два пъти с вода (всичко 4 литра дневно). При липса на цитрусов сок може да се използва сок от кисели ябълки, червени боровинки или от блатна боровинка, сок от ренеу (Hipporrhoe rhamnoides). (Последните три трябва да се разреждат с вода 5-6 пъти). Всяка вечер преди лягане в първите два дни се прави клизма от 2-3 л вода не по-топла от 25°C със сок от 1 лимон. Най-добре е клизмата да се прави като се лежи във вана с топла вода (клизмата може да бъде и без лимон).

В 7 часа вечерта на третия ден легнете в леглото с топла грейка в областта на черния дроб. Предварително пригответе и поставете до леглото 12 чашки, в 6 от които налейте по 50 г зехтин, а в останалите 6 - по 50 г лимонов сок. От 7.00 до 20.15, т.е. през всеки 15 минути (всичко 6 пъти) изпивайте по 100 г смес от зехтин с лимонов сок (като съединявате в една чаша по 50 г от едното и другото). Грейката дръжте в областта на черния дроб, без да го притиска. След това се постарайте да заспите. След 12 часа през нощта се появяват първите позиви за тоалет. Чистката продължава цялата нощ и през целия следващ ден. При това ще излизат сгъстявания, камъни с тъмно зелен и сив цвят, може да излезе също и пясък. Излизането на камъните и пясъка може да продължи и през следващите 2-3 дни. В края на всеки от тези три дни е полезно да се прави клизма. На четвъртия ден от началото на процедурата преминете на зеленчукови сокове - морковен, тиквен. Вечерта може да изядете една чиния овесена или елдена каша. В продължение на следващите три дни храненето трябва да бъде както при излизане от гладуване - с постепенно включване на белтъчини и мазнини. Може да се предложат още няколко билкови смеси, които ще окажат ефективна помощ при отделните случаи.

При **ЗАСТОЙ НА ЖЛЪЧКА В ЖЛЪЧНИТЕ ПЪТИЩА** (сутрин се чувства горчивина в устата и гаже привкус на жлъчка): *царевична коса, чимова чернотелка, жълт карамфил(кадифен), птиче просо, шипка(плод и корен)*.

При **ЛАМБЛИОЗА НА ЧЕРНИЯ ДРОБ**: *шипки(корени и плод),*

птиче просо, царевична коса и чимова чернотелка.

Възпаленията на жлъчния мехур, камъни в жлъчния мехур са получени в резултат на прекалено хранене с мастни продукти, излишък на холестерин.

При **ВЪЗПАЛЕНИЕ НА ЖЛЪЧНИЯ МЕХУР**: корени цикория, синя тинтява, глухарче(корен и стебла), жълт кантарион, чимова чернотелка, лютив мента, шишарки от хмел, копър.

При **КАМЪНИ В ЖЛЪЧНИЯ МЕХУР**: царевична коса, чимова чернотелка, жълт карамфил(кадифян), лютив мента, птиче просо, корени аир, водно пипериче, дяволска уста, коприва и мечо грозде. Същата смес може да се използва и при камъни в бъбреците, като към нея се прибавят семена от краставица и копър.

При **КАМЪНИ В ЖЛЪЧНИЯ МЕХУР** може да се използва и смес от: ружа Виолетова(цветове, листа, стебла) - 1 част, жлювлек - 2 части, цикория(стебла и корени) - 1,5 части, риган - 1 част, копър(семена и стебла) - 1,5 части, жълт кантарион - 1 част, синя тинтява - 2 части и полски хвоц - 1 част.

БЪБРЕЦИ

Бъбречната недостатъчност често се явява причина за много кожни, сърдечно-съдови, дихателни и нервни заболявания, които са следствие от задържането в организма на карбамид, пикочна киселина, натриев хлорид и други метаболити. При задържане на калций например се развиват такива болести като хипертрофни артрити, монголизъм; при твърде голямо отделяне - израждане на костите, хипертрофични артрити, пясък и камъни в бъбреците, в пикочопроводите и в жлъчния мехур. При нормално функциониране на бъбреците уринирането трябва да бъде 3-4 пъти в денонощие. Ако е по-често - това значи, че във вашето хранене има излишък на течности, ако е по-рядко - не се измиват излишните соли и други метаболити, има задържане на течности, отичане на тъканите. Урината трябва да има цвят на светло пиво. Ако е по-тъмна, налице е излишък от соли. При активно очистване може урината да е тъмна, съдържаща слуз и даже пясък.

Ако при почукване с юмрук по гърба в областта на бъбреците почувствате болка и ръцете ви са леко влажни - бъбреците ви са претоварени с течност. В този случай е ефективен компрес от исюит в областта на бъбреците, който трябва да се прави ежедневно в продължение на 3-4 дни. Не трябва да се ядат мазнини и млечна храна. При излишък на течности в бъбреците не се препоръчва да се пие много вода.

При наличие на камъни в бъбреците компресите от исюит

трябва да се поставят в продължение на 10 дни. Камъните ще се разтворят и ще се отделят. За разтваряне на камъни в бъбреците могат да се използват следните смеси: семена от пълеш и краставици, ленено и конопено семе, синя тинтява, корени от ружа и трън, царевична коса, лешник (листа и плодове, изчистени от черупките) и дръжки от бяла череша (два пъти по-малко от останалите съставки). Една супена лъжица от билковата смес се поставя в чаша вода, кипва се слабо в продължение на 10 минути и се пие 3 пъти дневно.

При **КАМЪНИ В БЪБРЕЦИТЕ, УРЕТРИТЕ И ПИКОЧНИЯ МЕХУР** (при бременност е противопоказно): корени от магданоз - 5 части, семе от пълеш - 4 части, корени от къпина - 3 части, корен морена - баерилник - 3 части, корени от троскот - 4 части, листа от бреза - 1 част, царевична коса - 2 части, синя тинтява - 4 части, листа от смокиня - 3 части, липов цвят - 5 части и корени от репей - 4 части. Две супени лъжици от сместа, поставени в 400 г вода, се кипват на слаб огън в продължение на 15 минути. Пие се по 80 г 3 пъти дневно.

При **ПАТОЛОГИЯ НА БЪБРЕЦИТЕ**: полски хвоц, маточина, цвят глог, семена от пълеш, корени къпина, лист бреза, корени от магданоз и лавандула.

При **БОЛКИ В БЪБРЕЦИТЕ**: ветрогон, корени от магданоз и цикория, семена от пълеш и копър, чубрица и риган.

При **ЦИСТИТ, МИЕЛИТ**: дръжки от череша - 3 части, листа лешник - 1,5 части, царевична коса - 3 части, синя тинтява - 2 части, полски хвоц - 3 части и семе от пълеш - 2,5 части.

При **КАМЪНИ В БЪБРЕЦИТЕ** се разтварят с утвърдената от Уокер смес от сок от моркови, цвекло и краставици в съотношение 10:3:4. Трябва да се пие по 2 литра на ден в продължение на 1 седмица.

ПОДСТОМАШНА ЖЛЕЗА

Подстомашната жлеза е орган, който произвежда множество ферменти за разграждане на съставките на храната, а също така и хормона инсулин, необходим за усвояване на захарите и скорбялата. При разпространените в днешно време навици на хранене подстомашната жлеза е принудена да работи постоянно в усилен режим, тъй като към нея се предявяват изисквания за ферменти и инсулин, които превишават нейните средни възможности. Твърде рано започват да хранят детето със сложна храна, изискваща ферменти, което е във възможностите на зрялата жлеза. Същото се отнася и за инсулина. На детето се дават нишестени каши в първите месеци от живота му, като в същото време подстомашната жлеза съзрява едва към трета-

та година. За да оживее гетето, вместо да се развива, тя е принудена да премине на работен режим, ето защо нейният резерв се оказва непълен и се изтощава много бързо. Работата на жлезата в състояние на претоварване е свързана също с възприетата последователност на блюдата: при съвременното хранене най-напред се яде супа (течност), второто блюдо е белтъчни със скорбяла, третото - пак течност, сега вече сладко. В резултат жлезата трябва да произвежда повече ферменти, отколкото се изискват за приетото количество храна. И така ден след ден. Съществуването на понижен енергетичен порцион и нарушаване на кръвообръщението вследствие общата интоксикация на организма довеждат до възпаления (панкреатит) или до пълно изтощение на инсулиновата функция (диабет).

Признаци на диабета са повишена жажда, сърбеж в срамните части, честа поява на циреи, ечемиси, абцеси от различен вид, хемороиди. Боли палецът на левия крак, под коляното на левия крак често се образува оток. За активизиране меридиана на подстомашната жлеза е полезно да се намазва целият път на меридиана от подстомашната жлеза направо към левия крак, под коляното и до палеца със „зелено масло“ от билките: багулник, дафинов лист и цветове невен.

При **ДИАБЕТ** е ефективен следния състав: шушулки от фасул, боровинки (листа и клонки), овес в млечно-восьчна зрялост на класовете, листа от френско грозде, корени аир, риган, коприва, лютива мента и царевична коса.

При **ПАНКРЕАТИТ И ДИАБЕТ**: ленено семе, глухарче(корени), шушулки от фасул, боровинки(целия храст), подбел, листа от бяла черница, мечо грозде и царевична коса.

ЕНДОКРИННИ ОРГАНИ

Ендокринната и нервната системи са еволюционно по-късни системи на организма. Ето защо ендокринната система е по-уязвима в днешните условия на живот, изискваща по-голям енергетичен разход за адаптация към тези условия. Жлезите на ендокринната система, произвеждащи работни хормони, са регулатори на всички процеси, протичащи в организма и изискват за своето съзряване определено време и то твърде продължително. Така например щитовидната жлеза при децата трябва да расте и набира свои резерви до 5 години. Половите жлези съзряват едва на 16-18 години. Ясно е, че ако на ендокринната система отрано се постави отговорност за процеси, които тя още не е в състояние да регулира, качеството и продължителността на живота няма да достигнат заложените в програмата. Още по-вече, че още при раждане много деца поради невежество и безо-

мговорност на акушерките получават черепно-мозъчни травми - неловки ръце или което е още по-лошо - щипците могат да повредят хипофизата, продълговатата жлеза, намираща се в основата на врата. Тази жлеза, отнасяща се частично към нервната и частично към ендокринната система, получава от нервната система запитване на отговор на организма на получен сигнал (отвън или отвътре) и отдава заповед за изработване на нужните хормони - регулатори, съответстващи на ендокринната жлеза - надбъбречна, щитовидна жлеза и т.н. Често се случва лекарите да не могат да определят причината за някое неизлечимо заболяване, възникнало у дете или юноша. А причината се оказва недостатъчният резерв на главния ендокринен орган - хипофиза - или на работния, един или няколко.

При **НЕДОСТАТЪЧНОСТ** на функцията на хипофизата е много важен такъв начин на живот, който обезпечава максимум енергия за адаптация, без пренапрежение на системите за автоматично регулиране на процесите в организма, ръководени от хипофизата. Не трябва да се допускат неразположения и е по-добре да се помисли за профилактика. Трябва да се правят периодично обвивания за очистване на кръвоносните съдове и тъканите, да се следи за правилното хранене, да не се претоварва организмът с излишна физическа или умствена работа. Но обезателно да се занимаваме с физически труд, който е по силите ни или с физкултура. Нерядко успяваме да подобрим състоянието на хипофизата и цялата ендокринна система с помощта на подбор от билки, оказващи адресирано въздействие на самата хипофиза и на връзките в системата, особено ако се отчитат и интересите на другите слаби органи и системи. Ефективен е следният състав: *селим, лютивя мента, корени репей, жълт кантарион, листа от ягода и френско грозде.*

Полезни са адаптогени от типа на *жен-шен, елеутеракока, левзей.* Особено добре влияе *настойка (спиртна) от родиола розовцветна по 5-10 капки в лъжица студена вода - за деца и по 10-20 капки - за възрастни, три пъти на ден, 15-20 минути преди ядене.*

В случай на недостатъчност на функцията на ендокринната и нервната системи е оправдана помощта на екстрасенс за възстановяване на нормалното състояние на биополето. Но екстрасенсът трябва да умее да даде енергия в нужната структура, именно там, където е необходима.

При забавяне в работата на надбъбречната жлеза е ефективна следната смес: *мечо грозде, селим, корени крънка и репей, лютивя мента, листа от червено цвекло и моркови.*

Много хора в наше време страдат от **ЗАБОЛЯВАНИЯ НА**

ЩИТОВИДНАТА ЖЛЕЗА. Щитовидната жлеза започва да се натоварва много рано при децата, когато още не е съзряла. Налага ѝ се да се включва в работата по регулиране на очистването от неусвоени конгломерати, животински белтъчини значително порано, отколкото тя набира нужния резерв от възможности, тъй като дълго преди да навършат 5 години, започват да хранят децата с риба, месо, яйца. При децата и възрастните излишъкът от млечни продукти, захар, сладки напитки действат потискащо на функцията на щитовидната жлеза. Общата интоксикация на организма, слуз на сливиците - всичко това претоварва щитовидната жлеза. Областта на сливиците се очиства добре с КОМПРЕСИ ОТ ИСИОТ.

При **ЗАБОЛЯВАНИЯ НА ЩИТОВИДНАТА ЖЛЕЗА С НЕДОСТАТЪК НА ЙОД** е ефективна сместа: корени от трънка и коприва, кора зърнастец и листа от орех или такава смес: корени от ябълка, трънка, аир и коприва, листа от орех и коприва

При **ЗАБОЛЯВАНИЯ НА ЩИТОВИДНАТА ЖЛЕЗА С ИЗЛИШЪК ОТ ЙОД** (тиреотоксикоза): златен трън, корени от коприва, трънка и цикория.

ВЪЗПАЛЕНИЯТА И БУЧКИТЕ НА МЛЕЧНИТЕ ЖЛЕЗИ (мастопатия) могат да бъдат от различен характер: възпаление и втвърдяване на млечните жлези (мастит), кистозни образувания, бучки. Във всички тези случаи трябва да се използват специални компреси на гърдите. Ефективен е компресът от настойка японска софора и корени аир (1:1) в спирт и мед. Лъжичка от настойката се смесва с лъжичка мед, слага се върху кърпа, която се поставя на гърдата и се покрива с плътна тъкан, а се увива с вълнен шал цялата гърд. Компресът престоява не по-малко от два часа (може цяла нощ). Вътрешно се приема настойка от софора с аир по 25 капки в лъжичка студена вода 3 пъти на ден, 10-15 минути преди ядене. Добре действа също компрес от смлени корени на иссиот 15-30 минути, след който веднага се поставя апликация от бентонитова глина с дебелина 1 см за 2 часа или лапа от тесто, приготвено чрез смесване на картофи (с корите или само картофени обелки), зелени листа и зеленчуци с неголямо количество брашно - за да се адсорбират изхвърлените отрови.

Обикновено заедно с мастопатиите се появяват и **ВЪЗПАЛЕНИЯ НА ГЕНИТАЛИИТЕ, КИСТОЗНИ ОБРАЗУВАНИЯ НА ЯЙЧНИЦИТЕ, ФИБРОМИ ИЛИ МИОМИ**. Затова трябва да се проведе едновременно цикъл на **ВПРЪСКВАНЕ С ОТВАРА ОТ ЧЕСЪН**: 5 големи скилидки чеснов лук се кипват в 2 л вода 1 час. След изстиване се прецежда, поставя се в есмархова крушка и се пра-

ви Впръскване като се използва наконечник-оросител. Процедурата се провежда през първите две седмици всеки ден, през Вторите две - през ден, през третите - 2 пъти седмично, през четвъртите - 1 път седмично. След прекъсване за 1-2 месеца цикълът се повтаря. За Вътрешно приемане при заболявания, свързани с женските полови жлези, може да се използва смес от коприва, комунига, лютива мента, цикория, птиче просо, червен кантарион и цветове невен.

При **СТАФИЛОКОКОВА ЗАРАЗА** може да се вземе масло от репей (*Hierorrhoea thalpooides*) - Вътрешно по 1 чаена лъжичка 2 пъти дневно и външно за мазане областта на гениталиите. Добре действат също промивки(впръскване) с мед.

Полезни са редуващи се Вани на областта на таза: гореща с морска сол за 1 минута със студена също за 1 минута. След Ваните се прилагат промивки(впръскване) със смес от мед (1 супена лъжица), настойка от лайка (1 супена лъжица в 1/2 чаша Вряла Вода) и сок от 1/2 лимон.

Една супена лъжица смес се разтваря в 1/2 л Вода за промивка.

При **ДЪЛГО ОТСЪСТВИЕ НА МЕСЕЧНА МЕНСТРУАЦИЯ** трябва да се обърне особено внимание на подстомашната жлеза. Да се пие смес от листа от червено цвекло, шушулки от фасул, трицветна теменуга, корени аир, ригаи, червен кантарион, цвятове невен, корени коприва и цикория.

Трябва да се прави постоянно масаж на корема и опашката. Ефикасни са и седящи Вани с температура 37-38°C за 30 минути. Смес за Ваната: клонки от люляк, коприва, пелин. След Ваните да се направи масаж, да се легне в топло легло и да се постави компрес под колената и на стъпалата от мед и Водка (1:1) за 2-3 часа - да се обвие с хавлиена кърпа и да се завие с вълнено одеало.

При **ИЗВЪНРЕДНО ПРОДЪЛЖИТЕЛНА МЕНСТРУАЦИЯ** трябва да се пие отвара от полски хвоц по 1 супена лъжица на всеки 2 часа. След 3 дни - 3 пъти на ден. Запарват се 2 супени лъжици в 400 г Вряла Вода. Добре е да се приема също смес от: коприва, динка, овчарска торбичка

или смес от: кора от дъб, шишарки хмел, овчарска торбичка, полски хвоц, корени къпина, тлъстига(едра).

През първия ден се приемат по 1/4 чаша всеки час, Втория ден - по 1/4 чаша на всеки два часа, след това по 3 пъти на ден.

При **ВЪЗПАЛЕНИЕ И ПОДУВАНЕ НА ПРОСТАТНАТА ЖЛЕЗА** добър ефект имат компресите от исюот с последваща апликация (както за млечните жлези), медни компреси, Впръскване на чеснова отвара. Взема се смес от златен бодил, цвят невен, корени аир, комунига, коприва и птиче просо. Полезни са реду-

Ващи се сегящи Вани, а също топли Вани с настойка от клонки от люляк, коприва и пелин.

ЗАБОЛЯВАНЕ НА СТАВИТЕ

ОСТРО ВЪЗПАЛЕНИЕ НА СТАВИТЕ(артрит). Възпалението обхваща цялата става: кост, хрущял, обвивка на ставата. Причината за това е натрупването на метаболити в обвивката на ставата и хрущяла и добавената към това интоксикация, инфекция, травма, измръзване и др. Инфекциозният полиартрит е характерен за по-младата възраст, а за по-старата - деформиращ артрит. Много инфекциозни заболявания като усложнения дават поражение на ставите (и зъбите): грип, туберкулоза, дизентерия и др. При ревматоиден артрит страда сърцето.

В остри случаи се налага да се прави шина на ставите (но не гипс!).

Сутрин, 20 минути преди ядене се взема смес (по 1 супена лъжица) от мед(500 г), здравец(20 зелени листа с дръжки), бадеми(20 броя, смляни), лимони(4 големи, смляни с кората, но без семената), корени Валериана(12 г.), цвят от глог(12 г) и канела(1 супена лъжица). Десет минути след вземането на сместа да се изпие 1 супена лъжица настойка от следните билки:

1. корени аир(3 части), птиче просо, цвят от бъз и невен, листа от френско грозде, градински чай, шушулки от фасул, бял равнец и коприва или

2. корени аир, синцев(метличина) цвят, невен, цвят от бъз, бял равнец, прецип(Genista), листа от орех, коприва и жълт кантарион.

При **РЕВМАТОИДЕН АРТРИТ**:

1. корени от глухарче, репей и коприва(по 3 части), корени троскот(2 части), полски хвоц(3 части), листа ягода(1 част) и пелин(1 част) или

2. цвят от бяла акация, жълт равнец, бял равнец, корени коприва, шишарки хмел, риган и жълт кантарион.

ПРОТИВОРЕВМАТИЧНА смес: жълт кантарион и борови връхчета(по 2 части), корени глухарче, прецип, полски хвоц, листа от бреза, цветовете от лавандула и кора от върба(по 1 част) и корени аир(4 части).

При АРТРИТИ се прилагат широко различни разтритвки. По-году са приведени някои от тях:

- 10 лаврови листа(дафинови листа) и една лютива чушка на 0,5 литра водка

- софора японска + корени аир в спирт или водка (1:1)

- цветовете невен, листа орех, златен бодил и дафинов лист

Настойка във водка или маслен извлек от:

- мед(300 г) + 12 главички чесън(счукан). Натрива се от 10 ч Вечерта до 12 часа през нощта;

- стрити семена от горчица(100 г) + свинска мас (от вътрешностите) 300 г;

- 6 яйчни жълтъка + 6 супени лъжици морска сол(стрита на прах) се разбиват и се слагат като компрес с вълна на коленете, натъркани със спирт, 6 дни.

Смеси за Ванна при АРТРИТИ:

- златен бодил, бял пелин, клонки люляк и коприва

Ваната се прави в продължение на 30 минути при температура 38,5°C.

Смес за Вани:

листа орех	150 г
бъз(корени,стебла,листа)	300 г
жиловлек(корени,листа)	100 г
листа бяла черница	200 г
чесън	10 главички
дървена пепел	100 г
бентонит,изсушен на слънце	300 г
морска сол	500 г
борови връхчета	300 г
сено	500 г

Кипва се в 10 л вода 20 минути, след което се добавя магноз(листа) 200 г и 15 г горчица и се оставя да изстине до 36°C. Прецежда се, излива се във ваната и се добавя вода. Продължителност на ваната 10 минути(до изстиване на водата). С една вода могат да се правят 6 вани.

При **ПОДАГРА** в ставите се отлагат предимно солите на пикочната киселина. Силни болки и подуване на ставите. Резултат от прекомерна употреба на месни продукти, месни бульони, алкохол, варени и пържени домати. Копривата и спанакът също дават материал за образуване на подагра. Възможни са усложнения: възпаление на бъбреците, сърдечна слабост, гастрит, нарушаване функциите на черния дроб, възпаление на вените. Страдат нервната система и психиката.

В остри състояния трябва да се правят горещи бани, след които да се поставя компрес от мед с водка (1:1), който се сменя на всеки 2 часа. Общи обвивания. Смес за вътрешно приемане: птиче просо, полски хвощ, листа и корени глухарче, бял равнец, маточина, лютив мента, мечо грозде, царевична коса, овчарска торбичка, шипка(плод) и троскот. Десет минути преди приемането на сместа, сутрин, се пие отвара, посочена за артрит.

РАДИКУЛИТ - отнася се по-скоро към нервните заболявания. Той представлява възпаление на седалищния нерв, макар че при това често има изменения в гръбначните прешлени. При радикулита добро действие оказва приемането на билкови смеси, посочени при артрит, но бадемите в тях трябва да се заменят с кайсиеви ядки.

Широко се използват различни разтривки и компреси. Най-обикновената разтривка - преди лягане да се разтрие с тампон, напоен в камфоров спирт, гръбначния стълб от опашката до плешките. Да се правят компреси от можда безсолна извара, сложена в торбичка, на задната част на бедрото. На стомаха - компрес от настойка от лайка (1 супена лъжица в една чаша), покрива се с хартия и се обуват вълнени гащи, на главата се поставят листа от зеле, поръсени от вътрешната страна с ябълков оцет, а отгоре се слага вълнена шапка.

Напречно на гръба, в долната му част и нагоре по гръбначния стълб (буква Т) се поставят торбички с ширина 12 см, напълнени със следната смес: *ориз(150 г), сушени сливи от компот без костилки(20 броя), ленено семе(2 супени лъжици, сварени в 450 г вода до гъстотата на тесто).*

ДРУГИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

РАДИАЦИОННО ОБЛЪЧВАНЕ. То може да се получи не само в зоната на Чернобил или Челябинск. Продължителното престояване пред телевизор, компютър(особено с цветен екран), употреба на хранителни продукти, съдържащи радионуклеиди(от които не сме застраховани в никоя географска точка), водопроводна вода, идваща от водоеми, в които попадат елементи от отпазъците на атомните централи и аварийни отпазъци от други атомни съоръжения, превишаване облъчването с южно слънце и т.н. - всичко това, включително и многобройните флуорографски и рентгенови снимки - може да доведе до лавинни процеси на разпадане на вода и тъкани в организма. Резултатите са известни - от реакция на зъбите (блуждаещи болки в челюстите, разклащане на зъбите, кръвотечение от венците), реакции на щитовидната жлеза(чувство на гразнене в гърлото, гърлена кашлица), на нервната система до възникване на бучки и онкологични заболявания на кръвта.

Тъй като облъчването увеличава рязко количеството на свободни радикали в организма, полезни са антиоксиданти - репейно (Hipporhæ chamnoides) или други - например масло от шипка, маслен извлек от съответни билки и т.н., които трябва да се вземат по 1 чаена лъжичка 3 пъти на ден. Да се пие водна нас-

тойка от следните билки: чубрица, риган, листа от орех, полска детелина, бутрак(камшик), корени репей(обикновен), шапиче, жълт кантарион и полски хвоц. Да се спи на матрак, напълнен със суха папрат или с полско сено, събрани в чист район и на такава възглавница. Особено добре „изтегля“ радиацията папратта. Пълнежът на матрака и на възглавницата трябва да се сменя на всеки 3-6 месеца.

На малките деца е добре да се прави ежедневно вана, в която се прибавя настойка от билките: корени репей(обикновен-2 супени лъжици), чубрица(1 супена лъжица) и бутрак (1 супена лъжица).

Не трябва да се опитваме да лекуваме лъчевата болест с гладуване. Необходимо е достатъчен запас от мастни тъкани и поглъщители във вид на храна за потискане лавинния разпад на тъканите и адсорбция на продуктите на разпадане.

Добър адсорбент за това е бентонитовата глина. Тя може да се гълта направо, да се смуче парченце глина, но най-добре е да се разбърка във вода (1 чаена лъжичка в 1/2 чаша вода, да се остави на слънце 5-10 часа) и да се приема 2-3 пъти на ден.

ОТРАВЯНИЯ. Колкото може по-рано и през цялото време да се гъвче сладък корен, докато не премине основната опасност. Да се пие мляко с разбит яйчен белтък, за да се поддържа водното съдържание. Три-четири пъти на ден да се пие по половин чаша вода с разбъркана в нея бентонитова глина.

СЧУПВАНИЯ. В продължение на 1 седмица да се взема черупка на едно яйце, стрита на прах, един път дневно. Яйцето трябва да бъде сурово. Да се настърже с нож ситен прах от червена мед и да се взема на върха на ножа един път на ден, в продължение на 4 дни.

Да се поставят компреси от разтвор на мумио (с цвят на силен чай). По-добре е мумиото да не се взема вътрешно, за да се избегне дразнене на черния дроб.

При незарастващи счупвания или пуквания да се втрива в травмираното място мумио, леко омокрено с вода, в продължение на 7-10 дни.

ИЗГАРЯНИЯ. Да се разбие зехтин с яйчен белтък. Да се маже изгореното място, поддържайки постоянен филм и пресичайки достъпа на въздух до обгорелия участък. Под филма кожата регенерира бързо.

Друг метод: да се постави апликация от бентонитова глина, накисната до състояние на гъсто тесто, в което е замесе-

но репейно масло (*Hirpiorrhæ ghatnoides*) и мед. Дебелината на апликацията е 1-2 см (в зависимост от степента на изгаряне). Държи се до заздравяване.

ДЕТСКО НАПИКАВАНЕ. Да се измие за през нощта в топла Вана с успокояващи билки (мента, чубрица, риган, бутрак). Да се дава преди лягане супена лъжица мед в 1/2 чаша топла вода и смес от: семе от копър, селим, комунига, полски хвош, жълт кантарион. Но главното е да се изясни причината и да се лекува целият организъм.

КАТАРАКТ. Да се взема лимон с мед (1:1) по 1 чаена лъжичка 3 пъти на ден.

ГЛАУКОМА. Да се смелят заедно в равни части: лимон с кората (без семките), корени от магданоз, мед. Взема се по 1 супена лъжица 3 пъти дневно след хранене.

ЛЕЧЕБНО ГЛАДУВАНЕ

Лечебното гладуване е един от най-ефективните методи за общо въздействие на организма, изискващ очистване и възстановяване на нарушените функции. Когато човек престане да приема храна, от една страна е необходимо извличане на енергия от резервите на организма за превръщането ѝ в жива тъкан и в енергия за неговата дейност, а от друга - с отдаване на потенциална енергия, съдържаща се в него, организмът преминава в особени условия на съществуване.

Преди всичко, както и в други такива случаи, когато организмът се оказва в необичайни за него условия, той се опитва да се адаптира, да се приспособи към новите условия за продължаване на съществуването си и изпълнение на обичайните си функции. *Адаптация* - това е преустройство работата на всички системи и органи, което се осъществява чрез системата на автоматично регулиране, включваща механизмите на въздействие и обратна връзка за обезпечаване отдаването на енергия по искане, в рамките на възможното. Например: Вие се опитвате да скочите на височина 180 см и се оказва, че въпреки всичките ви старания не можете да скочите повече от 120 см. На това поискване организмът може да отдели само тази част енергия, която е била достатъчна за 120 см - при това съблюдаване на приоритетите за разход на енергия, който е бил налице в момента. Но ако вие тренирате - ще насочите вниманието към тесен диапазон от движения, ще отстраните от живота си много видове дейности, т.е. ще позволите да се освободи достатъчно количество енергия и височината от 180 см може и

да се покори. Но ако си поставите задача да скочите до 300 см, няма да ви се отдаде да я постигнете при никакви условия, тъй като няма да можете да освободите нужното количество енергия за това действие. Би се наложило да прекъснете всички процеси в организма, практически да умрете, след като сте отдали цялата енергия за скока - а системата за автоматично регулиране няма да допусне това.

И така, планирайки лечебно гладуване, трябва да се формулира изискването, т.е. да се постави задача. Ако сте здрави и гладуването ви има профилактичен или тренировъчен характер, то не трябва да бъде дълго. В организма винаги има балансни тъкани, мазнини, елементи от неусвоена храна, които са толкова повече, колкото повече ядем, в сравнение с минималните потребности на организма. Ако организмът е чист, при отказ от храна се освобождава енергия, изразходваща се за храносмилане и усвояване и затова в първия момент трябва да се появи прилив на енергия. Затова кратките - еднокдневни, тродневни - срокове на гладуване на здравите хора са добри за поддържане на здравето, тъй като освободената енергия се използва активно от организма за активиране на кръвообръщението и почистване от натрупаните (в неголеми количества) шлаки. От продължителното гладуване, т.е. от дълбокото преустройство и преминаване на ендогенно, вътрешно хранене с мастни, съединителни и най-маловажни функционални тъкани, в този случай няма нужда (само ако не сте си поставили за цел особен експеримент за оживяване!)

Ако организмът е препълнен с шлаки, вече е преминал няколко степени на отстъпване - адаптация към съществуване в неестествени за неговата природа условия и живее непълноценен живот, когато на неговите изисквания не може да бъде отдадена енергия от енергетичния резерв. Лечебното гладуване може да му помогне сравнително бързо, в сравнение с други методи за естествено въздействие, да възстанови до някаква степен разстроените функции за сметка на прехвърляне на освобождаващата се енергия за нуждите за почистване.

Но за да управляваме състоянието си и контролираме процеса на гладуване, трябва да разбираме добре и да чувстваме точно всички изменения, които се извършват по време на гладуването. Ето защо сериозно, продължително гладуване може да се проведе или под наблюдение на добър специалист, като изпълнявате всичките му препоръки, или така да сме изучили своя организъм и метода на лечебно гладуване, че да нямаме никакви отрицателни, неочаквани явления нито по време, нито след завършване курса на гладуване.

Процесът на гладуване се характеризира с няколко кризисни момента, които се явяват кулминационни точки в преустройството - адаптация, когато набраното количество със скок преминава в качество. Това е преминаването на ендогенно (вътрешно хранене) през първо-трето денонощие (в зависимост от реактивността на гладуващия), преминаване към използване на резервната алкалност на организма (ацидна криза), завършване на очистителната и възстановителна работа на първа степен на възстановяване, след това втора степен на възстановяване и т.н. Всеки такъв момент се забелязва добре от внимателния наблюдател. Ацидната криза настъпва на третото или седмо денонощие с появяване на лекота и просветление. Натрупалите се през първите дни кетони (поради недостиг на основни в организма процесът на разлагане на белтъчините не отива докрай), създаденото чувство на тежест, умора - състояние на ацидоза - бързо се компенсират в условията на изхвърляне на алкали от резервите на организма (заработва системата на автоматично регулиране, обезпечаваша адаптация - но с поглъщане на енергия!). По-нататъшното гладуване протича по-леко, по-равно. Извършва се последователна работа по очистване на органите и системите по реда на техния приоритет, определен от системата за автоматично регулиране. Ако гладуването не бъде прекъснато по някаква друга причина, след определено време (2-3-4 седмици, в зависимост от реактивността и състоянието на занемареност на организма) настъпва края на първият цикъл на възстановяване, който може да се определи по частичното (или даже пълното - при неголяма реактивност) очистване на езика, (обложен с бяло-сив налеп по време на гладуване), поява на апетит, отсъстващ, като правило, в продължение на целия период на гладуване. Това е най-удобното време за начало на възстановителното хранене. Организмът е готов за начало на храненето и възстановяването трябва да протече „физиологично“. Ако излизането от гладуването се задържи с 2-3 дни, организмът ще влезе в нов цикъл на по-дълбоко въздействие върху структурите и ще започне нова преустройство. Всичко това трябва да се управлява умело.

За „домашно“ прилагане на лечебното гладуване е най-добре да се започне с 1-2 дни, след това преминаване към 3 дни и т.н., без превишаване на 1 седмица. Въобще не трябва да се преминава бариерата на ацидната криза, тъй като за тази преустройство организмът консумира голямо количество енергия, а бързото възвръщане ще изисква не по-малко разход за обратния преход.

Преди да се започне гладуването трябва да се вземат 1-2 супени лъжици английска сол (магнезиев сулфат) в половин чаша

топла вода. Не е лошо преди вземането на солта (1 час) да се изяде салатата от настъргани моркови или винегрет, за да има в стомашно-чревния тракт „метла“ за активно почистване. Английската сол има преимущество пред другите слабителни средства, тъй като вкарва в червата вода от лимфите, с което почиства веднага в значителна степен и лимфатичната система. Водният баланс се възстановява за сметка на приеманата през деня вода. Следва да се пие толкова вода, колкото изисква организмът. В различно време потребността от вода може да бъде от 1 до 2-3 литра. При пълните хора, след намаляване на теглото в първите дни с 1-2 кг на ден, на петия-седмия ден теглото може да се стабилизира. Тогава има смисъл в продължение на 2-3 дни да не се пие вода съвсем, за да се стимулира хидролизата на мазнините (нали водата все пак е нужна за разтваряне и извеждане извън организма на продуктите на метаболизма).

За облекчаване на адаптацията и стимулиране на почистването във водата за пиене може да се добави настойка от билки в следния състав: *жълт кантарион, мечо грозде, дяволска уста, лютива мента, семена копър, коса от царевица, полски хвощ, кора от зърнастец (2-3 части по отношение на останалите)*.

Ако се появи артрития или сърцебиене с учестен пулс, трябва да се добави 1 чаена лъжичка мед в 0,5 л вода. *Кората на зърнастец* в сместа способства за появяване на самостоятелна дефекация.

По време на гладуването червата трябва да се почистват ежедневно. Ако не се извършва самостоятелна дефекация, всяка вечер да се прави очистителна клизма с 2-3 л вода, не по-топла от 25°C, за да се избегне всмукването през стените на червата. Най-добре е клизмата да се направи като се лежи във вана. Тогава водата попада не само в правото черво, а може да влезе навътре в червата за сметка на слоя вода, намиращ се над корема (да си спомним закона на Архимед). При това водата може да се всмуче и по-надълбоко, като се прави упражнение йогойско дишане „удияние“ (издишване - в паузата стягане на корема, заключаване на червата нагоре-надолу).

Задължителен е сутрешният душ с кесия и масаж.

Доколкото цялата процедура на гладуване е насочена към добиване на допълнителна енергия за почистване и преустройство на системите и органите, ясно е, че следва да се провежда цикъл гладуване по време на отпуска и без занимание със странични дейности. Разбира се, чели сме и сме слушали как хора гладни са вървели из пустините, плавали са с гeмии, ходили са на работа и гр.; но това значи, че организмът е отдавал необходимото количество енергия по искане за външна работа, а с въпросите

на вътрешното преустройство се е занимавал малко или съвсем не се е занимавал. Преди да започнем гладуването сме длъжни да формулираме задачата и в съответствие с нея да построим стратегия на гладуването.

При гладуването целта е очистване не само на тялото, но и на духа. През това време се налага да се преодоляват не само физически, но и морални трудности. Човек, преодолял своите слабости и довел гладуването до естествен завършек, не се е провалил по времето на възстановяване и удържал позициите, постигнати с трудностите на гладуването, получава самоуважение и уважението на околните. Той ще се научи да различава истинското от фалшивото, важното от дребното, необходимото от ненужното.

Периодът на възстановяване е не по-малко важен от периода на гладуването. При този етап може да се загуби много от полученото в първия етап, ако не се прилага самодисциплина. Ако гладуването не е доведено до логически завършек на първия етап на възстановяване, преустройването към външно хранене ще премине с голяма загуба на енергия. Преходът трябва да бъде колкото е възможно по-мек. Необходимо е да се събудят жлезите, изработващи ферменти, да се накара храносмилателната система да се включи в работа за смилане и усвояване на храната, получавана отвън. Ако преходът към външно хранене протича в момента на естественото завършване на първия (или следващия) етап на възстановяване, включването на храносмилателната система в работа протича по-бързо.

През първия ден е прието да се използват сокове - плодови, морковен. Но даже и такава възстановяване може да се окаже грубо за нежните нови стени на стомаха (при слизестите тъкани трябва да сме внимателни, където и да са те). Целесъобразно е да се започне с рядък кисел от ленено семе (1-2 супени лъжици на чаша вряла вода, престоява 30 минути и се прецежда). През 1-2 ден прием на сокове по 5-6 пъти през деня, по 30-50 г, после по 100-150 г. Преди всяко приемане на сок - по 2-3 супени лъжици кисел. Сокът се пие бавно, него по-скоро трябва да го дъвчим, задържайки го дълго в устата и старайки се да предизвикаме слюноково отделяне. При краткото гладуване времето за възстановяване трябва да бъде два пъти по-дълго от времето на гладуване. През целия период на възстановяване се изключват месото, захарта, солта, млечните продукти от магазините (но може да се използва цвик от подквасено мляко, току-що издоено мляко и кисело мляко - с естествени закваски - не по-рано от 4-5 дни от началото на възстановяването). Изключват се също сложните блюда, пържените и печени храни. Докато не се възс-

танови нормалната бактериална среда в дебелото черво, а също и слизестата тъкан на стомашно-чревния тракт, трябва да се избягват груби, сурови растителни клетки.

Точната програма за провеждане период на гладуване и период на възстановяване трябва да се разработва персонално, за всеки поотделно с оглед състоянието на организма, задачите, условията и възможностите.

КУХНЯ НА ЗДРАВЕТО

Тъй като организъмът на човека е свързан с външната среда преди всичко чрез храненето, важно е да се знаят принципите и най-простите правила, които да ни помагат така да приготвяме нашата храна, че тя да ни дава максимум питателни вещества при минимум неусвояеми отпадъци.

В различните периоди от своя живот човек се нуждае от различна по състав и количество храна. Като се съди по времето за съзряване на органите на храносмилателната система, природата е заложила човек да се храни до 3 години с майчино мляко. След 3 годишна възраст около 15% от децата загубват способността да изработват лактаза - фермент за разпадане на дисахарида лактоза (млечна захар) на монозахариди (дисахаридите и полизахаридите - нишесте - могат да бъдат усвоени само след разпадането им до монозахариди от ферменти). Малко възрастни хора изработват лактаза, а сред старците - само единици. Ето защо лекарите съветват старците да не ядат прясно мляко и да го заменят с млечно-кисели продукти. Но при приготвяне на млечно-киселите продукти млякото се кипва, за да се убият бактериите, които са успели да се размножат в него, а след това трябва да се засели с определен щам бактерии. Млякото, прокиснало със самоквас, съдържа голям брой патогенни щамове, които потискат и унищожават необходимата за нормалната работа на червата Е.коли. Ето защо млечно-киселите продукти допринасят полза само в този случай, когато са получени от натурални закваски и за тях се използва не варено, а прясно издоено мляко, докато в него още не са попаднали патогенни бактерии. Така приготвят кисело мляко в Кавказ, мътеница, сирене и други продукти от мляко по древни народни технологии, които и сега се пазят по селата.

Вкъщи може да се приготви безопасна извара или квасено мляко по следния начин: Парченца от изсушен стомах на теленце (или козленце - за козе мляко) се поставят в топло мляко (напр. 38,5-39°C), похлупва се и се оставя на топло. Когато млякото добие вид на подквасено, се прехвърля в марля и се отделя сурова-

мката. В суроватката се поставя друго парченце от стомах. Тук той ще живее, а съдържащите се в него заспали бактерии Е.коли ще оживеят и ще започнат да се размножават. По-нататък заквасването на млякото се извършва със суроватка от съда, където живее парченцето стомах. Суроватката се долива всеки път. Дозата на заквасващата суроватка се подбира опитно. С нейна помощ може да се получи кисело мляко, извара, сирене. За приготвянето на извара трябва да се постави по-голямо количество заквасваща суроватка, отколкото за заквасване на млякото (млякото се поставя във водна баня и се разбърква с чиста ръка). Бърка се, докато се пресече, след което се прецежда и се отделя изварата. За получаване на сирене изварата се пресова и се държи известно време под тежест. Млякото трябва да се вземе веднага след изготвяне, още топло. Ако във водната баня то се нагрее повече от температурата, при която издържа потопен пръст (41-42°C), трябва да се свали от печката.

При приготвянето на храната трябва да се ръководим от следните три правила:

1. *Продуктите трябва да бъдат колкото може по-пресни.*
2. *Продължителността на топлинна обработка на продуктите да бъде възможно най-малка.*
3. *Храната трябва да се приготвя непосредствено преди употреба.*

Най-добра е суровата храна, неподложена на топлинна обработка. Такава храна е най-полезна енергетично. В атомите на молекулите, образувачи клетките на растенията, е акумулирана енергията на слънцето. Електроните в атомите, получили тази енергия, се намират на по-отдалечени от ядрата орбити. При нагряване степенята на подреждане на структурата на атома се понижава, възбуденият електрон загубва запасната енергия, отделя квант енергия и атомът преминава в термодинамично устойчиво състояние. Ако тази енергия се отдели в нашия стомах и черва, ние ще я получим, а ако се отдели в тенджерата, тя ще бъде загубена за нас.

Но състоянието на нашата храносмилателна система често не ни позволява да се храним със сурови, груби клетки. Налага се да се прилага топлинна обработка, но тя трябва да бъде кратка, щадяща. Колкото е по-кратко времето на топлинната обработка, толкова повече се съхраняват неразрушени молекули, толкова по-малко ще се окажат елементите, които не се поддават на ферментна атака.

Ако вземем под внимание факта, че нашият организъм не приежда добро за белтъчини, а също, че белтъчната норма е 53 г за денонощие (по препоръка на Световната организация по здра-

беопасване), то нашата диета, очевидно, трябва да се състои главно от въглехидрати с добавка на незначително количество белтъчини в усвояемо състояние и мазнини - растителни и животински. Тя трябва да съдържа също достатъчно количество макро- и микроелементи и витамини в жив вид (а не в таблетки). Ако храносмилателният тракт не е готов за смилане на здравословната храна, е необходимо да се проведе курс за очистителни и възстановителни процедури, за които писахме по-горе и постепенно да се премине към такъв начин на живот, който позволява да се организира хранене по следната схема:

1. Закуска - сутрин след ставане от сън да се изпие лечебна билкова смес (ако е необходимо), след 15 минути - чай от билки с мед или сок - плодов или морковен (може смес морков и тиква, цвекло). Тези, за които това е недостатъчно, след 15 минути може да хапнат зеленчукова салата или каша, отделно или заедно със салатата. Тези, при които храносмилателният тракт още не може да се справи със суровите зеленчуци, трябва да приготвят зеленчуци на пара.

2. Втора закуска (или обяд) - най-често на работното място. Чаша билков чай със стафили и други сухи плодове или компот. Пресни плодове. Няколко ореха.

3. Обяд. Върнали сте се вкъщи и сега може да хапнете толкова, че да не се страхувате, че ще загубите работоспособността си. Сутринта и през деня вашата храна трябва да бъде лекоусвояема, неизискваща голяма загуба на енергия за смилане, даваща бърз приток на енергия за работа. Сега можете да хапнете повече и белтъчната храна да се приеме именно сега. Има различни варианти за обяд. Тези, които не приготвят първо блюдо (които не изпитват такава необходимост, както много хора), могат да приготвят богата салата от зеленчуци.

а) печени картофи;

б) орехи;

в) брънза или правилно приготвено сирене или извара;

г) елдена или някаква друга каша и т.н.

Тези, които не са се отказали от месо, могат да добавят парченце варена кокошка или месо, сварено в алкален бульон.

Друг вариант за обяд - борш или всякаква супа, приготвена с алкален бульон, подправен със сметана (или без нея), хляб. Хлябът може да бъде приготвен в домашни условия. Най-хубав е пресният от ръжено брашно. Не е необходимо второ блюдо. По-добре да не се претоварва подстомашната жлеза със сложна смес от блюда.

Вечеря. Два часа след обяда може да се изпие чай, ако Ви се пие. Не по-късно от 3 часа преди лягане се приема незначително коли-

чество белтъчна храна (едно рожко яйце - не повече от две яйца на седмица, няколко ореха, някакъв млечен продукт - за тези, които усвояват млякото), а може да се хапнат и плодове.

Това е само обща схема. Придържайте се към нея, като съставите за себе си и семейството си меню за деня и за седмицата. По-добре е да се състави менюто наведнъж за седмицата, за да се предвидят всички възможности за постигане на по-голямо разнообразие в храненето.

Основно внимание трябва да се отдели на технологията за приготвяне на храната. Най-важното, както беше вече казано, е да се стремим към минимална топлинна обработка. За това трябва да се прилагат методи, позволяващи да се приготвят продуктите така, че да могат да бъдат приведени във вид, готов за използване, без загряване или при минимално загряване.

ТЕХНОЛОГИЯ ЗА ПРИГОТВЯНЕ НА ХРАНАТА

Всички първи блюда и каши трябва да се приготвят с алкален булгон. Ние варим зеленчуците, варивата, месото и т.н. за да ги направим меки, за да бъде храната гореща и за да се унищожи вредната бактериална флора, живееща в хранителните продукти. Продължителността на варенето се определя от времето, през което се разпадат вътрешните ципи, съединяващи клетките на зеленчуците. Тези ципи се състоят от полимера на протопектина и белтък на екстенсина. Протопектинът е неразтворим във вода. Отделните вериги на неговите гигантски молекули са съединени със соли мостове, образувани от йоните на калция и магнезия. При топлинната обработка във вътрешните ципи проникват от клетките на зеленчуците калиеви и натриеви йони и заместват йоните на калция и магнезия. В резултат на това връзките между отделните вериги на протопектина се нарушават и той се превръща в разтворим пектин. За размекването способства и хидролизата на белтъка екстенсин. Реакцията на разпадане на протопектина е обратима. За да се размекнат зеленчуците, йоните на калция и магнезия трябва да бъдат изведени от сферата на реакция и утаени. Това става в резултат на образуването на калциеви и магнезиеви соли на фитиновата киселина. Фитиновите съединения утаяват калция само в алкална среда, при рН не по-малко от 7. Затова в супата отначало се поставят картофите, морковите, зелето и чак тогава киселите продукти, иначе картофите могат да останат твърди. Зеленчуците се варят продължително време в твърда вода, тъй като в нея има много калций и магнезий.

Размекването на продуктите при варене може да се ускори

няколко пъти, ако се варят не във вода, а в специално приготвен от по-рано бульон с много висока алкалност. За приготвянето му са необходими (за 3 литра): дафинов лист - 5-10 броя; кромид лук - 1-2 главички; семе от копър, кимион, кориандър и др. - 1 супена лъжица; чесън - 4-5 скилидки; черен пипер - 5-7 зрънца; сухи корени от маджаноз, целина и др. За по-добро извличане семената и листата могат да се смелят в машинка за кафе. След варене в продължение на 15-20 минути на слаб огън бульонът се прецежда. Той може да се приготви и от по-рано, като съдържанието се запари и се остави да престои.

Борш (за 3-литрова тенджерка). Продукти: картофи - 6-7 броя, средно големи; зеле - 300-400 г; 1 морков - средно голям; 1 средно голяма глава цвекло; 1-2 броя пиперки; 3-4 средно големи домати; 1 глава кромид лук или 50 г зелен; 2-4 скилидки чесън и подправки - маджаноз, копър, целина и др. по 50 г.

В кипящ подсолен алкален бульон (след прецеждане) се поставят ситно нарязаните картофи, морковът, настърган на едро ренде, и ситно нарязаното зеле. Едновременно, в друга тенджерка, в бульон, отлят от основния, се вари цвеклото, настъргано на едро ренде, 3-5 минути след кипване. Картофите, морковът и зелето се варят след завирание не повече от 3 минути. Опитайте картофите. Свалете борша от печката и сложете веднага в него нарязаните чушки, лука и останалите зелени подправки, ситно нарязаните или рендосани домати, чесънът настърган на ситно или счукан, а също и 1-2 супени лъжици краве масло. Разбърква се и се захлупва за 10 минути. Обядът е готов. Отделно свареното цвекло се смесва с останалите продукти преди поставянето на домати, пиперките и зелените подправки. Не трябва да се боите, че боршът може да прокисне. Живите продукти, сложени в него, притежават автобактерицидни свойства. В алкалния бульон те също ще станат меки и ще се обединят в общ букет. Вашето блюдо е много хранително, тъй като в него има повече усвояеми елементи, отколкото разрушени, които организмът трябва да отдели като непригодни за използване. То е достатъчно пълно, така че няма да се нуждаете от второ. Впрочем, който обича по-рядък борш, може да вземе за същото количество продукти по-голяма тенджерка. Ако през зимата нямаме пиперки, пресни домати, зелени подправки, може да използвате сухи подправки, да минете без пиперки и домати, но не си струва да използвате доматено пюре и доматен сок, тъй като те вече не са домати и ще останат във вашия организъм като материал за развитие на подагра.

Бобена чорба (леща, грах) (3-литрова тенджерка): 1,5 чаша боб (леща, грах); 5-6 средно големи картофа; 1-2 средно големи

моркова; 1-2 бр. пиперки; 50 г зелен лук или 1 главичка кромид; 2-3 скилидки чесън; от 30-50 г зелени подправки - маджаноз, копър, целина и др.

Варивата - боб, бакла, леща, грах преди варене се накусват за няколко часа. Най-бързо от всички бобови се размекват лещата и грахът, защото съдържат най-малко карбамид.

В кипящ алкален бульон се поставя бобът (не се соли). В него бобът се вари 10-20 минути, в зависимост от размера на зърната. Грахът се сварява по-бързо, а лещата е готова след 5 минути. Посолете бульона с боба и сложете нарязаните картофи и настъргания на едро морков. Две-три минути след повторното кипване супата е готова. Прибавете всички останали съставки, както в борша, а също 1-2 супени лъжици кравето масло. След 10 минути може да се сервира със сметана или без нея.

Така може да се вари и булгурена супа.

Оризова супа с гъби (за 3-литрова тенджерка): 2-3 чаши ориз; 4-5 средни картофа; 1 средно голям морков; 30 г зелен лук или 1 неголяма глава кромид; 10 г копър зелен или сух; 3-4 неголеми сухи гъби, стрити на прах.

Алкалният бульон се приготвя без силно миришещи семена, за да не се убие миризмата на гъбите. Чесън също не се прибавя.

В кипящия несолен бульон се слага измитият ориз. След 5 минути е готов. Посолете, прибавете картофите и морковите. След 2-3 минути, когато картофите омекнат, сложете последователно: гъбите, разбъркайте, прибавете копъра, ако е сух, ако е зелен го прибавете заедно с лука, кравето масло. Всичко се разбърква и се сервира със сметана.

Супа от коприва, лапаг, киселец, спанак, лобода и др. се готви също с алкален бульон, както борша, с тази разлика, че при борша зелето се поставя заедно с картофите и морковите, а при тази супа (приготвена от един вид зеленина или смес от няколко) зелените се поставят заедно със зелените подправки, след като супата се свали от огъня. Всяка зеленина съдържа най-добрия в природата белтък - елементарни белтъчни молекули, които включват всички незаменими аминокиселини. При кипенето нежните стръкове се разрушават бързо, белтъчините се де-структурират и стават неусвояеми. Ето защо по-добре е от тях да приготвяме салати и сокове.

И така, сега вие сами можете да съставите рецептата на всяка супа, тъй като ви е ясен принципът: **НИЩО НЕ СЕ ПЪРЖИ, ВАРИ СЕ КРАТКО, А МНОГО НЕЩА ВЪОБЩЕ НЕ СЕ ВАРЯТ.**

Кашите се варят само с вода или алкален бульон. Маслото или млякото може да се добавят на масата, когато кашата е поизстинала. При варенето могат да се прибавят стрити моркови,

тиква, ситно нарязан лук, а в края на Варенето също и различни изсушени подправки или зелени такива. Преди Варене зърната се мият (освен съвсем ситните) и се заливат с вода в следното съотношение:

елдена: 1:2,5 (зърно към вода)

пшеничена: 1:2,5

оризова: 1:3,5

царевична: 1:3,5-4

овесена: 1:3

ечемичена: 1:3

По-добре е зърната (смляни до грис) да се слагат в кипяща вода след предварителното им набъбване във вода. Вари се докато водата над зърната не се изпари. След това тенджерата се сваля от огъня и се завива с няколко слоя вестникарска хартия и накрая с ватирана тъкан или одеяло. Ситният грис - царевичния и пшеничния - не изискват завиване, тъй като се сваряват за 3-5 минути. Млякото добавяйте при сервиране.

Каша оризова(или царевична) с тиква: 1 чаша ориз(пшеница, просо); 1 кг тиква, рендосана едро; 1 л алкален бульон или вода.

Зърненият продукт се измива, смесва се с добре рендосаната тиква, залива се с вода и се поставя на печката. Бърка се често. Ако е необходимо, се долива малко вода. Накрая се слага краве масло. След като кашата е свалена от печката, вместо масло може да се прибави каймак или мляко.

Каша елдена

Елдата се измива и се залива с вода за през нощта. Сутринта се поставя на печката и се загарява 2-3 минути. Кашата е готова.

Друг вариант: Елдата се измива, залива се с вода в съотношение 1:2 и се поставя на печката. Остава се да кипне, сваля се и се завива във вестници и одеяло за през нощта. На сутринта ще имате топла сипкава каша. За да стане по-сипкава, в началото на Варенето може да се добави 1 супена лъжица растително масло.

Кашите не се солят. Скоро ще привикнете към естествения вкус на зърнените продукти и солената каша ще ви се струва горчива и безвкусна.

По-добре е зеленчуците да не се варят във вода, а на пара. Тогава водата не отмива минералните им съставки. Те съхраняват собствения си набор от соли и не се изисква посоляване.

Варене на пара: на дъното на тенджерата се налива вода 1-2 см. В нея могат да се сложат подправки (семена), лук, чесън, дафинов лист, както за приготвяне на алкален бульон. На дъното

се поставя решетка - пароварка, върху която се слагат зеленчуците. Кипящата вода не трябва да достига зеленчуците. Парата, алкална и ароматна, създава среда за бързо размекване и дезинтоксикация. Зеленчуците ще се сварят по-бързо и ще бъдат по-вкусни, а най-важното - по-полезни.

Зеленчуците, а особено картофите, тиквите, цвеклото могат да се печат във фурната необелени. Измитите зеленчуци се поставят на решетка, фурната (ако е газова) се загрява най-силно, а след това температурата се намалява наполовина. В електрическа фурна температурата е по-равномерна и може да не се сменя режима до изпичане на зеленчуците.

Още по-добре е, ако вече сте подготвили вашия стомашно-чревен тракт за употребата на сурови зеленчуци и плодове. Тогава, особено през лятото, ежедневно ще можете да правите зелени салати от най-различни зеленчуци и листни. Само че никога не смесвайте плодове със зеленчуци, тъй като те се преработват на различни места в стомашно-чревния тракт и съединени заедно, си пречат взаимно. Загържат процеса на храносмилането и причиняват непълно усвояване. Ето няколко примера на салати:

Салата от коприва: 200 г коприва (двусеменна или егносеменна, или и двете); 30-50 г зелен лук; 1 средно голяма краставица и сметана или растително масло.

Копривата се измива, нарязва се ситно и се претрива в ръце, за да паднат бодливите власинки (ако се хване смело, тя не жули). Смесва се със ситно нарязаните лук и краставица. Подправя се. Не трябва да се соли. Яде се с варени или печени зеленчуци или с ржени питки.

Смесена зелена салата: коприва, мъртва коприва, листа и цветове на глухарче, листа от жиловлек, малина, френско грозде, липа, щавел, шапиче, млад репей, магданоз, копър, лук, краставица. Всички или част от изброените компоненти се измиват, нарязват се, с изключение на копривата, която се претрива. Салатата се подправя при сервиране.

Птици, месо

Продължителното варене на месото води до извличане в бульона на екстрахиращи се вещества, алкалоиди, трупни отрови (образуващи се лавинообразно в трупа на убитото животно), урина, която се разтича при неговото клане, разлагащи се метаболити на животното. При продължителното му варене месото се оказва по-малко токсично от бульона. Но сложният месен белтък претърпява деструктивни изменения, изисква по-голям разход на енергия за обработката си и често не може да бъде обработен докрай. Големи белтъчни конгломерати запушват капиля-

рите и създават това замърсяване на кръвоносните съдове и тъканите, на което организъмът често реагира с алергия и температура.

Ако месото се вари в алкалния бульон, описан по-горе, може да се неутрализират много киселини и да се ускори сваряването.

Месо за две минути:

Пригответе алкален бульон с двойна доза съставки. Добавете 1 супена лъжица цвеловете на невен, кипнете още 2 минути, прецедете. В силно врящия бульон сложете месо - шол, нарязан на тънко. Точно след 2 минути извадете месото и сложете следващата порция. Варенето не трябва да се прекъсва. Месото ще бъде меко и безопасно, тъй като киселините и отровите ще се извлекат в бульона и ще бъдат неутрализирани. Но то остава неизгодно от енергетична гледна точка. За неговото разлагане на аминокиселини и свързване на детайлите в структурите на тъканите в нашия организъм ще се загуби значително повече енергия, отколкото при елементарните, по-прости растителни белтъчини.

ЗДРАВЕТО НА ДЕТЕТО

Живот - това е отсъствие на хаос, това е висока степен на организация на материята и енергията, това е динамика на процесите, изменение на състоянието на организма във времето. Животът е подчинен на обективни, неоспорими закони. Човечеството се изменя с течение на времето и досега вярвахме, че то върви към прогрес. В крайна сметка ние искаме това. Но е необходимо да разбираме смисъла на законите, които управляват процесите на живота.

Прогресът предполага еволюция към усъвършенстване. Това усъвършенстване се отнася, безусловно, към материалната страна на съществуването. Но след достигане на определено насищане, когато човек получава всичко, което е нужно за изхранване и защита от агресивните условия на средата, след освобождаване на свободно време и получаване възможност за занимание с духовното си усъвършенстване, по-нататъшната загуба на обществена сила за производство на излишък от материални ценности развива еволюцията към разпад, деградация. Именно в това се крият причините за гибелта на минали велики цивилизации, които след достигане на кулминационния момент на развитието са загубвали елементарната цел, и невиджайки истинската, много по-високата, са вървяли към гибел. В такава ситуация сме и ние сега. Загубили сме даже инстинкта за съхранение на популацията. Ако нашето потомство се оказва по-мал-

ко здраво и по-малко развито духовно от нас, то ние се изразяваме.

Какво е необходимо, за да се роди здраво дете? Защо трябва да се роди здраво дете? Как да го храним, как да го възпитаваме, как да го учим, че когато порасне то да се окаже не по-лошо, а по-добро от нас, та пътят на еволюцията да не прекъсва?

За да си отговорим на тези въпроси, трябва да отделим главното - да определим за себе си концепцията за развитие: да се съгласим с това, че животът има цел, че тази цел е еволюцията, възлизане по спирала от ниво на ниво. Познавайки закономерностите на плоскостта на нашето съществуване, натрупваме качествено, опознаваме света около себе си, достигаем толкова високо ниво на развитие, че ни достигат сили да направим скокообразен преход към следващото ниво (всичко това са закони на диалектиката) - тогава ние ще видим по друг начин и задачите си за всеки ден. Всяко наше решение, всяко наше действие ще осветява целта. На земята, на човека, на детето ще гледаме като на елементи на космоса, свързани с единния Закон на развитие на космоса и всички негови елементи. Ще разгледаме закономерностите в природата на планетата или природата на човека като аналози на единния закон и ще се стремим да проявяваме себе си в рамките на този закон, без да нарушаваме ритмите на природата. И тогава ще успеем да разберем детето.

Детето - това не е малък човек. Това е съвсем друго същество. Закономерностите, по които се развива неговата природа, се отличават съществено от закономерностите, по които живее възрастният човек. Ако разберем това, то нашето отношение към него ще бъде съвсем различно.

Знаем, че съществува преходен период, когато детето престава да е дете и преминава в друга фаза на развитие. Но освен че по това време то престава да слуша възрастните и става непоносимо, обикновено нищо друго не забелязваме. А в този период с него става голяма промяна - едва сега то става човек. Едва сега то получава възможност да използва опита на своя разум - енергетична и импулсна субстанция, еволюционно най-късната, с най-високата организация.

Да приемем, че разделяме човека на три елемента:

1) неговата биологична структура, неговото тяло, което е проводник на информация от външната и вътрешната среда, а също така и сложен механизъм, изпълняващ функциите на средство за проявяване човешката същност;

2) неговата енергетична, импулсна структура, съдържаща разум и

3) психологическа схема - съзнание и енергетични канали,

свързващи първата и втората структура (а също съдържаща памет, чувства, емоции и т.н.).

Разумът е присъщ само на човека. Това е закодирана идея на еволюцията, аналог на единния космически закон за развитие, т.е. частица от единния вселенски разум. Другите представители на живот на земята нямат разум и тяхната еволюция протича в съответствие с измененията на външната среда. Отличавайки се от тяхното съзнание, съзнанието на човека, енергетично подхранвано от разума, се променя в границите на времето на своето съществуване, независимо от изменението на външната среда. Разум за силата на космическите закони получава съществуването, чиято еволюция (биологичната структура) е достигнала висок потенциал. Използването на допълнителната енергия на високо ниво на организация дава възможност рязко да се ускори еволюцията. По този начин човек също е дете от гледна точка на космоса, начален етап на еволюцията на разума.

Следователно процесите, протичащи в човека, се отличават много от процесите, протичащи в организма на животните. Процесите в животното в най-голяма степен се ръководят от обстоителствата, в които то се намира, а процесите в човека - от други сили, възникващи в самия него от допълнителната енергия на импулсната структура.

При раждането детето има физическо тяло, в което далеч не всички системи и органи са достигнали пълното си развитие в утробния период. Именно за това то не може да се храни с тази храна, която подхожда за възрастния човек. И черният дроб, и подстомашната жлеза, и ендокринните органи, и имунната система, и отделителната система и др. трябва да съзряват още и времето за тяхното съзряване е различно. Едва към края на третата година започва да работи с пълна сила подстомашната жлеза. За това е толкова опасно за детето ранното въвеждане на хранителни продукти „за възрастни“, с които подстомашната жлеза, произвеждаща ферменти за смилане на различните съставки на храната и хормона инсулин, все още не може да се справи и е принудена да преустанови собственото си развитие, за да премине към изработване на необходимите ферменти и хормони. В това е причината за много детски панкреатити и диабет. Още по-късно се формират окончателно черният дроб, щитовидната жлеза и другите жлези на ендокринната система и т.н. Даже главният мозък - „компютър“. Всяка клетка на който носи своя информация, ще съзрява още дълго време и от степента на неговата зрялост ще зависи развитието на детето.

От първия момент на раждането си детето започва да въз-

приема информация за света, състояща се от грамадно множество съвършено неразбираеми, абстрактни предмети и явления. С помощта на първите, достъпни за него средства, то строи логически взаимовръзки като осъзнава получената информация и превежда абстрактните понятия в конкретни за него. Ако в неговото съзнание опитът се осмисля грешно, възникват вредни привычки, от които след това е много трудно да се избави. Опитът ражда асоциации, които позволяват на детето да провежда аналогии и да запомня наблюдаваното.

Съзнанието на детето започва да се формира с два инстинкта, с които то идва на света: инстинкта на глуда, който е присъщ на биологичната част и инстинкта на страха - първият импулс, който изпуска работна енергия, разум. Работата на разума представлява от само себе си излъчване, което, както и всяко излъчване, представлява пулсация. Тази пулсация се усилва според ръста на съзнанието и според увеличението на количеството на осъзнатата информация. За да не разрушат пулсацията на разума, клетките на главния мозък (провеждащи, пропускащи тези импулси) действат като ограничител на импулсите. Като такъв ограничител се явява инстинктът на страха. Колкото по-бързо се повишават възможностите на биологичната част, толкова по-бързо се развива тя, толкова по-голяма енергия от импулсната част може да получава, с толкова по-голяма скорост ще продължава да се развива. В това време клетките на главния мозък се разработват както мускулите. От постоянното натоварване, от тренировката на тяхната възможност да пропускат енергетични импулси от разума те стават все по-големи и все по-малко действа инстинктът на страха. Усилват се възможностите да се строят логически взаимовръзки, активира се формирането на съзнанието, формира се характерът, особеностите на който зависят от асоциативното мислене, т.е. от възможностите да се създават в съзнанието асоциации и да се прави анализ на получената информация. Ето защо върху формирането на личността много голямо влияние оказва възпитанието в детската възраст, а също и условията, в които се развива детето.

По такъв начин характерът започва да се формира в насоките, които дава инстинктът. Детето има възможност да осмисли само определена информация от обкръжаващата го среда и започва с тази, която му е най-близка. При различните етапи на възрастта е налице различно отношение към пропорциите на света и неговото осмисляне. Колкото по-нататък се разширяват хоризонтите, толкова повече детето придобива реални възприятия. Задачата на възрастните е правилно да дозират

информацията и да ориентират детето, да направляват неговото внимание, да формират неговия интерес. Детето трябва да бъде любопитно. Именно любопитството му дава възможност да разширява съзнанието си. Ако детето не е любопитно, това означава, че е егоист. То се чувства защитено от света и предявява претенции към родителите си, като се стреми да ги подчини, да получи необходимото, което то може да осмисли, да получи защита. И така ние сами създаваме условия за развитието на неговия егоизъм, пазейки го излишно от контакти със света. Детето трябва да задава огромно количество въпроси, за да разширява сферата на осъзнаването на света, за да отпаднат страховете - един след друг - и да става свободно. Длъжни сме да отговаряме, без да отминаваме с шега и без да изкривяваме истината, но така, че то да може да разбере главното. От тези понятия в него да се натрупват правилни убеждения, да се придобива опит и да се раждат съответните желания.

Следователно, най-главното за възрастните в този период е да умеят да направляват правилно личността на детето за увеличаване на неговите умения, за неговото развитие. А за това трябва правилно да се пресметнат възможностите на разума на детето, да се разбере неговата психологи. Много често възрастните не разбират детето или заради собствената си несъвършена логика, или заради пристрастно възприемане. Те не виждат процеса на развитие на неговата личност, не виждат, че то ежедневно и ежечасно се изменя, в зависимост от своите възможности - ни повече, ни по-малко. Опитват се да му наложат своя светоглед, заставайки го да го приеме, като не му дават да дойде само до осъзнаване на натрупващите се истини. Ето защо то е длъжно или да се съпротивлява, отстоявайки своята самостоятелност и влизайки в конфликт с възрастните или, да се преструва, ако инстинктът за самосъхранение го направлява в тази насока. Във всички случаи се внася дисхармония в психологията на личността, нарушава се правилното формиране на нравствеността.

Нравствеността на детето се развива по същата схема, както и познанието за обкръжаващия свят - когато то превежда абстрактното понятие в конкретни възможности със своята несъвършена логика, която се мени толкова по-бързо, колкото по-бързо то ще задава въпроси на света и ще получава от него отговори. Нравствеността, както и при възрастните, оформя убеждението, от които се формира съвестта. Но при детето нравствеността и съвестта са променливи качества, много бързо изменящи се. Докато при възрастния ядрото на нравствеността - съвест - обикновено е качество, вече оформено, и негово-

то изменение се извършва много бавно, в съответствие с развитието на интелекта. За една минута съвестта на детето се изменя толкова, колкото при възрастния за 10 години. Ето защо не трябва да натоварваме психиката на детето с обръщане към неговата съвест. Не трябва да измисляме наказания с продължение, защото утре то е съвсем друг човек, с друга съвест. По този начин ние сами го отправяме назад, прикачвайки му образ, от който то отдавна е излязло. Трябва да му създаваме ситуации, в които ще му наложим да взема решения, опирайки се на съвестта си. Необходимо е ние предварително да сме прогнозирали резултата от процеса и да създаваме процес, само когато сме уверени в положителния му изход, иначе ще поставим пред детето непосилна задача, за която още не му стигат опитът и силите. Отрицателният резултат ще внесе дисхармония, ще го върне назад в неговото развитие. Честите неудачи водят детето до желание да се самоутовърди по друг път. Понякога това е пътят на фантазирането. Където се вижда като герой (възрастните често считат таква дете за лъжец и изискват то да си признае лъжата, като с това още повече го комплексира) или чрез санджъм по отношение на физически по-слабите.

Най-добра форма за развитие нравствеността на детето се явява играта. Но игрите трябва да се подбират внимателно или даже да се съчиняват специално при особено сложни случаи. Изпитано средство е и традиционната приказка. Приказката чрез специални кодове възли дава цялата необходима изходна информация, с която детето набира нужните аналози, за да реши по моделите бъдещите жизнени ситуации. Но ценни са именно старите, изпитани приказки, най-добре народни или литературната им обработка. Още по-голямо въздействие - действително магическо - оказват стиховете, приказките в стихове, особено когато се четат добре. Сега се съчиняват много нови приказки, чиито автори често не само лошо разбират детската психология, но и самата концепция за добро и зло. Трябва да бъдем особено внимателни с такива приказки. Заг занимателния сюжет и описанието на приключение може да се крие закодиран смисъл, даващ неправилна ориентировка, разрушаващ детската душа.

Не е разумно да се пресича детската фантазия, трябва да се поощрява и развива. Впоследствие тя става източник на творчество. Творчеството на децата се отличава основно от творчеството на възрастните. Възрастните разбират лошо или съвсем не разбират творчеството на детето поради това, че не могат да разберат света на детската фантазия, структурата на детската психология. В своето творчество детето изразява представата си за света с пълна откровеност. То е

уверено в себе си, тъй като не се замисля дали умее да изрази мисълта си добре или не. То просто я изразява с достъпни за него средства, в съответствие с възможностите си. Критиката или натрапването на методи, начини за изразяване на смисъла на детската фантазия водят детето до неувереност. Те го карат да оценява пристрастно своята и чуждата работа. От страх и с цел на самозащита то се преструва и се нагажда към чуждо мнение.

По този начин ние сами създаваме условия за това детето да расте или като свободен творчески, нравствен човек, или обратното, като лъжец и егоист. А в последствие като човек с големи извращения в психиката. На хуманните родители и възпитатели детето винаги се доверява. То не изпитва страх от тях. Между тях не възникват отношения, които тормозят развиващото се дете и извращават личността му. В противен случай съдът на собствената съвест на детето се притъпява от несправедливостта на възпитателя, инстинктът му за самосъхранение го тласка към лъжи. При такива условия израстват подли, страхливи хора, разпространяващи отрицателно влияние и върху другите.

Ето колко много зависи развитието на децата от семейството, от детските градини и другите детски заведения. Практически всички методи трябва да се променят.

Най-трудното във възпитанието на детето е да го научим да мисли правилно. Особено внимание трябва да се отдели на развитието на логиката. При това трябва да помним, че възрастният учи, за да получи знания и разбирането на получената информация при него зависи от възможностите на импулсната структура. Осъзнавайки новите пластове на информация, възрастният увеличава възможностите на разума, повишава интелекта си, с което заглушава инстинкта за самосъхранение. У детето присъства постоянна необходимост от информация. То учи, за да научава и колкото повече научава, толкова повече се развива неговата биологична структура. Разширените възможности на биологичната структура повишават възможностите на импулсната структура, която изисква от него нова информация. А доколкото в основата на потребността от информация лежи инстинктът за самосъхранение, то колкото по-голям е инстинктът, толкова по-голямо е любопитството му. При възрастния необходимостта от получаване на нова информация изчезва (ако той не промени условията си на съществуване) и неговото любопитство често се загубва, развитието се затормозва.

В периода на израстване инстинктите започват да се приг-

лушават, възможностите на разума определят равнището на интелекта, който дава сила на особеностите на характера - на характерните качества. Погроставащият се чувства като личност, съпротивлява се активно на натиск, стреми се към самостоятелност. Субективните качества, които погроставащият не може да контролира, изкривяват истината, водят към субективни съждения, често противоречащи на здравия разум. Появява се антилогика. В този период погроставащият се нуждае от помощ, въпреки че сам не го осъзнава. Нужен му е авторитет. Родителите престават да са този авторитет, дори в очите на погроставащия са малко несъстоятелни. Преустройването на организма изисква много сили и ако родителите не са достатъчно внимателни към обезпечаване здравето на детето, в този период организъмът му ще бъде особено уязвим. Недостигът на енергия се отразява и на психиката. В този период тя не трябва и да се натоварва силно, не трябва да се потиска. Може само внимателно да се направлява. По-късно то само ще осъзнае своите реални възможности и ще увеличи натоварването в съответствие с тях.

Особено важно при погроставането е детето да се учи да мисли. Необходимо е да се тренира осмислянето на информацията чрез натоварване на клетките на главния мозък и да се намалява емоционалността, която води към излишно енергетично натоварване на тези клетки. Това трябва да се прави още от ранна детска възраст. Тогава при погроставането потенциалните възможности на биологичната структура ще бъдат използвани максимално.

Как именно можем да научим погроставащия да мисли?

Преди всичко да го научим да се освобождава от емоционалността. Да осъзнава връзката на явленията, които се отнасят към предмета на осмислянето, да оценява безпристрастно тези явления по тяхната значимост, да съставя логическа връзка причина-следствие (т.е. да извършва анализ на факторите) и да прави съответните изводи. За да се научи на правилен анализ, трябва да може още от детството безпристрастно да сравнява възможностите си с тези на околните. За да може то да оцени правилно своите сили, трябва да му се разрешава да изпробва. Да се създават ситуации, в които на детето (особено на погроставащото) да се налага да проявява инициатива. Да се развиват възможностите за творчество, което е немислимо без труд. Трудът трябва да присъства в живота на детето постоянно. Без него не може да има възпитание. Но той да бъде точно дозиран - без претоварване, нито загуба на време. Трудът да бъде съобразен с възможностите на личността, да се базира

на информация, логика и творчество. С него трябва да се удовлетворява интересът - най-мощният стимул, който ръководи човека. Известно е, че човек се стреми към това, от което е заинтересован. Това се отнася в още по-голяма степен за детето. Налагайки му своята воля, го потискаме и то не получава желаното. Искайки да отстои независимостта си, детето ще се съпротивлява на натиска. Неговите интереси могат да се използват и да се направляват, но обезателно в съответствие с природата му. Ако ние в отношенията си с децата ги потискаме, ще създадем у тях комплекси, вместо да ги разкриваме и направляваме. И така, за да израстне детето личност, способна да уравни инстинкта на самосъхранение с инстинкта на самоопределяне и в своето творческо самоизразяване да създава хармония между себе си и обкръжаващата го среда, движейки се в еволюцията, родителите и възпитателите трябва да му създадат всички условия за това.

Ако до настъпването на пограстващата (юношеска) възраст пропускащите клетки на мозъка достигнат максимално развитие според възможностите на детето - то родителите и възпитателите са направили всичко, което зависи от тях. Отначало - възможностите на биологичната структура (тялото) определят развитието на съзнанието. Съзнанието ще получи толкова по-голяма дотация от разума, колкото повече пропусне биологичната структура, а след това съзнанието ще определя състоянието на биоструктурата - здравето. Продължителността на живота ще зависи от това как съзнанието ще определя и организира условията на живот. От това ще зависи и целият по-нататъшен път на еволюцията на личността. Ето колко голяма е ролята на възпитанието в детската възраст.

Кои са факторите определящи условията за бързо физическо развитие на детето? Нали те му обезпечават и бързо развитие на съзнанието - затова то живее като физическо тяло в условията на нашата планета.

Главният фактор е здравето. Детето трябва да бъде винаги здраво. То въобще не трябва да боледува. Всяка болест тормози неговото развитие, връща го назад. Болестта на детето е показател за неграмотността на тези, които го отглеждат. Никой не учи родителите как да отглеждат дете без болести. Детските лекари също са ориентирани към лечение на болестите, считайки ги неизбежни. Условията на живот на децата в детските заведения като че ли специално са създадени за това те постоянно да боледуват.

Преди всичко майката е задължена да роди здраво дете, без да му предава своите болести и болестите на мъжа. За това бъ-

гешите родители трябва да се готвят специално. В продължение на 1-2 години да работят активно над себе си, повишавайки нивото на своето здраве. Да се откажат от вредните диетични привички, от алкохол, да се избавят от навика да пушат.

Алкохолът притежава способността бързо и в големи количества да прониква през плацентната бариера и да се концентрира в кръвта и черния дроб на плода, достигайки 70-80% от максималното съдържание в кръвта на майката. Особено опасно е зачеване в пияно състояние. Мъртво родени, умствена и физическа изостаналост, недоразвитие на органите, уродство, преждевременно раждане - това е резултат от увлечението на родителите по спиртни напитки.

Пушенето - това е суха дестилация на тютюна, като в ролята на газ-генератор се явяват белите дробове. Продукти на дестилацията са никотин (нервна отрова), бензидин, бензпирен, синилна киселина (циановодородна), въглероден окис, въглероден двуокис, амоняк и други отрови. Бензпиренът е особено опасен канцероген, който предизвиква рак на белите дробове. При бременната всяка изпушена цигара увеличава количеството на постъпващия към плода карбоксихемоглобин (свързаният хемоглобин, неспособен да пренася кислород) с 10% и съответно намалява количеството на кислорода, като предизвиква хипоксия, задушаване на плода, отравянето му с въглероден двуокис. Функционално черният дроб на плода още не е формиран и не може да се справи с токсичните продукти, не може да ги разрушава и организмът на детето „работи“ като акумулатор на отровите. Неправилното хранене на майката, добавящо и други токсични вещества, още повече усложнява положението. Ако майката до бременността е имала заболяване на отделни органи - черен дроб, подстомашна жлеза, бъбреци и др., то в условията на повишено натоварване (нали нейните органи трябва да работят и за детето) те няма да могат да се справят, щото системата „майка + дете“ да изживее, което налага да встъпят в работа едва сформираните и неготови за натоварване органи на детето. Те не набират нужния жизнен резерв и детето се ражда с потенциално слаби органи. Това е негово „тънко място“, вроден дефект. Така родителите награждават детето с „наследствени“ заболявания.

По време на бременността са необходими правилно хранене, положително мислене, концентрация на мислите върху качествата на характера, на личността (и на външността!) на бъдещото дете. Разходки, хармонична музика, общуване с природата. Състояние на благодарност, култивиране на положителни емоции (но не извънмерни! Да си спомним Пушкин: „...не понесе въз-

хищението и по обяд умря!“), постоянна усмивка. Това ще позволи на системата за енергетично обзепечаване на организма да отдели достатъчно количество енергия за развитието на плода.

Храненето трябва да бъде правилно, както по отношение на качеството, така и по отношение на количеството. В храната на бъдещата майка трябва да се включват продукти с повишено съдържание на белтъчини (предимно от растителен произход), калций, желязо, калий, силиций, фосфор и др. елементи и микроелементи. Особено внимание трябва да се отдели на витамин А, тъй като е необходим за изграждане на мембраните на клетките. Ежедневно приемане на 1-2 чаши морковен сок с 3-4 лъжички каймак (или парче хляб с краве масло) удовлетворяват тази потребност.

При остър недостиг на кислород и хранителни вещества развитието на плода може да се забави, но до това ще доведе и голям излишък. Детето получава хранителни вещества и кислород от кръвта на майката не в излишък, тъй като повърхността на плацентата, през която минава кръвта, донасяща на детето храна и кислород, е ограничена. Ето защо на детето му се налага или да остане на оскъден пай, или да се движи активно, „набавяйки“ допълнително хранене за себе си. Кръвта ще се движи по-бързо през плацентата и ще му доставя повече храна и кислород. Ако майката се храни твърде много и малко се движи, детето ще получи излишно хранене без особено старание. То се появява на света физиологически незряло, лошо приспособено към живота, макар неговото тегло и ръст да са повече от нормата. Физиологическата незрялост е основният доставчик на болести. Детето може да се провери за физиологическа зрялост със специални тестове:

1. Рефлекс на Робинзон: Сложете в дланите на детето по един пръст. То трябва да свие дланите си така, че да можете да го повдигнете на пръсти. При дразнене на стъпалата то свиwa крачета.

2. Рефлекс на Аршавски: Натиснете петата на детето. То се напруга, вдига ръце нагоре, на лицето се появява гримаса на плач.

В слабото гете тези рефлексии са изразени лошо или отсъстват. Физиологическата незрялост може да се компенсира като се състави програма за ускорено развитие на детето и се реализира активно. Известно е, че такива знаменити личности като Суворов, Айнщайн, Кант, Гьоте, Нютон са били родени физиологически незрели и с активна работа са достигнали такъв уровень на физическо и духовно развитие, който ги е прославил.

След появата си детето веднага чувства студ. Това е неговото първо чувство, с него започва познаването на света. Функцията на терморегулацията е вложена в скелетната мускулатура. Постоянното движение е от полза за детето. То бързо нагва на топло, расте и укрепва.

Надеждността на човешкия организъм обезпечава принципа на функционално излишество. Но ако от него няма нужда, няма изисквания, се извършва „свиване на функциите“. Детето не трябва да се намира постоянно в стерилна обстановка с температура. Топло облеченото дете на разходка е ограничено в движенията. Това отслабва мускулите му, ограничава инициативата. Мускулната дейност, това е ключът, отключващ генетическата програма на клетките, на целия организъм, движеща сила за развитието на биологичната структура, а значи и на съзнанието! Температурата на средата за новороденото не трябва да превишава 20°C. Детето не трябва да се забива в пелени. Половината от времето си спящото дете прекарва в движение, което повитото не може да осъществи.

Когато детето започва да ходи, неговите мускули престават да бъдат главен регулатор на температурата на тялото (но остава „ключ“, принципът на развитие - движение - остава). Ролята на естествен физиологичен стрес сега изпълнява играта. Ако детето се лиши от игра, то ще изостане в растежа си, във физическото и интелектуално развитие. Играта развива логиката, създава база за нравственост, стимулира движението. Осъществява се контакт с възпитателя, който чрез играта научава детето на сложни норми на поведение.

До 4-годишна възраст детето получава средно половината от знанията, които представляват към 17-та година общият уровень на неговия интелект. От 4 до 8 години - още 30%. Това е времето на най-интензивното развитие на умствените способности, чувства и нравствено-волеви качества. Чрез игра детето опознава обкръжаващия свят. Тя развива неговото въображение, научава го на труд.

Играта, движенията поставят искане за хранителни вещества. Природата живее в „трептящ“ режим, режим на вземане-отдаване на енергия. Отдаването на енергия в играта повишава апетита, повишава обмена, ускорява ръста и развитието, укрепва вътрешните органи и системи.

Обикновено първата година се следи само за теглото и ръста на детето. А е необходимо да се отделя внимание и на силата на мускулите, подвижността, ловкостта, координацията на движенията. При подвижните се извършва по-бързо процеса на формиране на понятията. До 3-месечна възраст още съществу-

Ва плавателният рефлекс, който след това изчезва. Ето защо детето може да се научи лесно да плува, ако обучението започне до 3-месечна възраст.

Съществува обаче риск от претоварване. Много е вредна тясната специализация в спорта, когато се натоварва постоянно една и съща група мускули - изработва се автоматичност. Вместо физиологичен стрес се създават условия за патологичен, разрушителен стрес. И така, за да бъде детето здраво, е необходимо:

1. да се роди здраво;
2. да му се обезпечи физиологичен стрес в утробния период и в първите детски месеци и години;
3. да се храни правилно по отношение качеството и количеството на храната;
4. да се пази от травматични, психически и химически шокове;
5. да се обезпечава постоянна чистота на вътрешната среда на организма.

В самото начало е необходимо да му се помага да отдели наследственото натрупване на шлакове. Организмът прави това по пътя на възпалителната и катарална (набиране на слезеста течност) активност: остри очистителни процеси, които се изразяват във вид на млечница, обриви, пъпки, хрема, кашлица (т.е. отделяне на слуз от дихателните пътища и храносмилателния тракт), коклюш, гуария, инфекциозни болести (гребна шарка, морбили, скарлатина и др.). Времето, необходимо за очистителни работи, зависи от количеството на наследствените натрупвания на токсините, от възстановителната енергия на детето, от степента на приближаване на начина на живот на детето до естествения. Това може да продължи от няколко месеца до няколко години.

В сериозни случаи, при лоши условия на живот, болестите могат да следват една след друга до 6 години - първата кризисна година в живота на човека. В този период организмът предприема първия сериозен опит да отдели от кръвта наследствените и придобитите натрупвания на токсични шлакове в организма. Това ще се изрази в пневмония с висока температура и тежко протичане или в друго заболяване, обхващащо всички системи на организма. Ако усилията на природата се потискат (с лекарства, неправилни процедури и пр.) - болестите преминават в хронични. За началото на хроническия стадий на болестите свидетелства появата на синьо-черни кръгове около ирисите на очите - това е т.н. „вица на отлагането“, наблюдавана при ирисдиагностика. По това време могат да изчезнат алергични-

те обриви и другите алергични прояви, тъй като организмът вече не успява да отдели достатъчно количество енергия за активно почистване на вътрешната среда чрез изхвърляне на шлаките върху кожата и слизестите повърхности. Затова няма смисъл да се радваме на това, че „алергията е преминала сама“. След този трети стадий на хроническо прераждане на тъканите (първи стадий - предхождащ острия, втори стадий - остро протичане на очистителните процеси) следва четвърти - деструктивен. когато се проявяват такива заболявания като туберкулоза, анемия, ревматизъм, диабет, рак...

Освен лекарствените методи, с помощта на които се цели обикновено да се потиснат симптомите на болестите, да се премахне тяхното проявление, до същите резултати водят и разпространените оперативни методи: вагене на сливици, апендикс и др.

Сливиците са лимфатични жлези, изпълняващи много важни задачи в общата работа на организма по почистване на вътрешната среда. Те неутрализират токсичните вещества, доставени от лимфата, отделят ферменти, унищожават чуждите бактерии. Те са дренажни органи на лимфатичната циркулация, часови пред входа на храносмилателния тракт, амортизатори, буфери, приемачи върху себе си отровите на организма и обезвреждащи ги, като облекчават работата на отделителните органи, помагачки на черния дроб. Те изтеглят токсините от жизнено важните тъкани и кръвта, погубват се и се възпаляват, съдействайки за почистването на организма. Вместо да се вадят сливиците, при което организмът остава без един от своите важни органи и което ще доведе до нарушаване баланса и хармонията на функциите и взаимовръзките на органите, трябва да се изтеглят и изгорят отровите в кръвта чрез процедури с изпотявания, да се помогне на организма с очистителна диета (сокове, билкови настойки). Може да се използват местни (напр. на гърлото, за през нощта, студени оцетно-солни обвивания) и общи студени и горещи обвивания за лечение на всички детски болести. Ефективно е също правилното прилагане на вани - билкови, солени, хвойнови и други. При изостряния трябва да се облекчи храненето на детето като се премахнат сложните блюда, особено белтъчните, в това число и млякото. По-добре е да се премине на сокове, билков чай с мед, питие с лимонов сок, червени боровинки, репей.

При ясно изразени специфични заболявания е необходимо да се състави индивидуална програма за възстановяване, включваща работа с гръбначния стълб и връзката на булото, под пъпа (мезентериума), с използване на специални билкови смеси с агресив-

рано въздействие, както за Вътрешно приемане, така и за Вани, компреси, обвивания, разтриване и др.

Най-важният фактор, определящ здравето на детето, е храненето. Природата е предвидила специално хранене за малкото дете в този перюд, когато органите на неговата храносмилателна система още не са достигнали своята зрялост и не могат напълно да произвеждат нужните ферменти, да извършват работа за дезинтоксикация в разпадане на неусвоените хранителни частици, за отделянето им от организма. Храносмилателните органи съзряват постепенно и едва към третата година постомашната жлеза набира резерв. Тя е главен орган, произвеждащ храносмилателни ферменти и хормона инсулин, без който е невъзможно усвояването на захари и нишесте. Затова природата е заложила до 3 години детето да се храни с майчино мляко, съдържащо балансирано всички необходими белтъчини, мазнини, въглеводороди, минерални вещества, ферменти, витамини. Разбира се, съвременните майки едва ли ще успеят да хранят малкото си дете с мляко до 3 години, даже и да искат, но ако млякото не достига или го няма съвсем, то следва да го заменят не с каши, месо, яйца и друга „възрастна“ храна, а с мляко от животни, което не е пастъризирано или варено, а живо, най-добре прясно издоено. Козето мляко е по-подходящо от кравето, тъй като размерът на молекулата на неговия белтък съответства на размерите на молекулата на белтъка на майчиното мляко. Молекулата на белтъка на кравето мляко е 5 пъти по-голяма. Съставът на козето и краве мляко се отличава до известна степен от състава на майчиното мляко. Белтъкът в майчиното мляко е по-малко, а мазнините и захарите - повече. Затова в началото (през първата година) животинското мляко трябва да се разрежда с вода, за да няма излишък на белтък, разбира се, при това не е нужна никаква извара (изварата съдържа концентриран белтък, който ще бъде излишен за детето). За да се превърне животинското мляко в стомаха на детето в нежни, неголеми парцалчета, подобно на майчиното (организмът на детето получава белтъчини от пресечената част, преработвайки ги в стомаха, а отделилата се суроватка, съдържаща захар и мазнини преминава в дванадесетопръстника), в млякото трябва да се добави сок от лимон, портокал или кисела ябълка. Тъй като козето мляко съдържа по-малко желязо, отколкото майчиното, след 4-я месец трябва да се добавя по няколко капки сок от коприва и кисели ябълки. Специалистът по детско хранене Бенджамин дава таблица за съотношението на мляко, вода и цитрусов сок за хранене на децата от раждането им до 1 година. При отсъствие на прясно мляко се налага да се ползват промишлени смеси за де-

тско хранене. Най-добри са технологиите на шведите.

**Таблица за детско хранене от раждането до една година
(по Бенджамин)**

Възраст	Мляко/г	Вода/г	Сок
2-6 дни	70-90	200	1 чаена лъжичка
7-10 дни	100-120	250-300	1 чаена лъжичка
1-15 дни	120-150	350	“-“
16-30 дни	170	420	“-“
1 месец	200	300	1,5 чаена лъжичка
2 месеца	250	400	2 чаени лъжички
3 месеца	350-400	400	3-4 чаени лъжички
6 месеца	550-600	300	2 супени лъжички
8 месеца	650-700	250	2,5 супени лъжички
9 месеца	800	200	3-4 супени лъжички
10 месеца	850	150	“-“
12 месеца	900-1 л		“-“

Ако ви се струва, че на детето не му достига храна, може да намалите количеството на водата или да увеличите не много количеството на млякото. След 6-я месец добавяйте сок от моркови и доведете количеството му до 200 г до навършване на годинка.

От 1 до 2 години при хранене на детето 3 пъти дневно му давайте мляко и сок от моркови и плодове (на закуска - сок от плодове, след това толкова мляко, колкото желе; на обяд - сок от моркови, толкова, колкото исکا и малко мляко; на вечеря - както при закуската). След 15-ия месец може да се дава зеленчуково пюре. За укрепване на зъбите да се гризе сухар или твърда коричка хляб.

От 2 до 3 години

Закуска: плодове, билков чай с мед или плодов сок, мляко(без хляб);

Обяд: каша(сварен с вода), мляко

Вечеря: зеленчуци на пара (или сурови, настъргани), мляко.

От 3 до 5 години:

Закуска: плодове, мляко (плодов сок или билков чай с мед)

Обяд: печени картофи (или каша, варена с вода, или зеленчуци, или супа с алкален бульон), салата от зелени листни зеленчуци, мляко (или извара, приготвена правилно).

Вечеря: хляб с масло, сок от моркови (или салата, или зеленчуци на пара, или каша), по желание - мляко.

Започвайки 5 години, детето може да премине на „възрастно“ хранене, ако под „възрастно хранене“ разбираме балансирано, неоставящо в организма голямо количество шлаки. Може да про-

дължавате да минавате без месо, но ако все пак мислите, че месото е необходим продукт за детето и решите да го въведете в порцията на своето дете, то направете това, когато навърши 5 години, не по-рано. И нека бъде месо от птица, приготвено в алкален бульон (време на сваряване 2-5 мин.), а не месо от големи животни. По същото време можете да въведете риба, също и яйца. Трябва да се помни, че е необходимо рибата да е прясна (тази, която наричат „жива“), не „прясно-замразена“. Рибата не съдържа съединителни тъкани, поради което развалянето ѝ протича значително по-бързо, отколкото месото. Натрупалите се трупни отрови могат да се окажат в голямо количество, ако рибата е престояла в хладилника повече от 3 месеца. „Най-устойчивите“ риби с червено месо - тон, скумрия, ставрига - издържат при замразяване не повече от 5 месеца. Останалите видове се развалят по-бързо. Никога не можем да знаем точно времето, в което рибата е била уловена и замразена, нито дали не се е размразявала в магазина. Яйцата трябва да бъдат рохко сварени, да се яде само жълтъкът, белтъкът почти не се усвоява. Не трябва да се дават повече от 2 яйца седмично.

ПРИМЕРНО СЕДМИЧНО МЕНЮ ЗА ДЕЦА НАД 5 ГОДИНИ

ПОНЕДЕЛНИК

Закуска: ябълка или портокал, мляко(без хляб) - 250 г

Обяд: зелена супа със сметана + 1 яйце(рохко) + хляб 100 г + мляко 200 г

Следобяд: компот от сухи плодове(неварени, само попарени с кипяща вода) - 300 г

Вечеря: елдена каша с мляко (или с вода)

ВТОРНИК

Закуска: плод, царевична каша(с вода), мляко - 250 г

Обяд: салатата(настърган морков, 3-6 ореха, сметана), зеленчуци на пара(тиквичка, алабаш, цвекло, тиква, зеле) + пресни подправки + пресни домати(без хляб). Мляко - 200 г.

Следобяд: компот от сухи плодове - 300 г

Вечеря: печени картофи, растително масло, краставица(без хляб)

СРЯДА

Закуска: плод, овесена каша с вода, мляко - 250 г

Обяд: борш със сметана(със зелени подправки), домати, хляб 100 г, мляко

Следобяд: билков чай със стафиди или други сладки, сухи пло-

гове

Вечеря: зеленчуци на пара с растително масло, мляко - 200 г

ЧЕТВЪРТЪК

Закуска: плод, елдена каша с вода, мляко - 250 г

Обяд: зелена салата(коприва, лист от малина, френско грозде, лупа, щавел, магданоз, копър, лук, краставица)

Печени картофи, кокошка(варена 5 минути в алкален бульон).

Целият обяд е без хляб.

Следобяд: билков чай със стафиди

Вечеря: хляб с краве масло, зеленчуци на пара. мляко - 200 г

ПЕТЪК

Закуска: плод, оризова каша с вода, мляко - 250 г

Обяд: зелена супа със сметана + 1 рожко яйце. хляб - 100 г, мляко - 200 г

Следобяд: компот от сухи плодове

Вечеря: извара, стърган морков със сметана

СЪБОТА

Закуска: плодов сок - 250 г

Обяд: морковен сок - 300 г, зелена салата, орехи

Следобяд: билков чай с мед

Вечеря: плодове, мляко

НЕДЕЛЯ

Повтаря се менюто от събота.

В това меню концентрираните животински белтъчини се предлагат на детето 3 пъти седмично: в понеделник и петък - яйце, в четвъртък - месо от кокошка. Може да се добави още един път кокошка(напр. във Вторник) и един път риба (в сряда). Но два дни в седмицата трябва да бъдат разтоварващи, без концентрирани животински белтъчини. Ако родителите могат да направят разтоварващи дни съботата и неделята за дете, което ходи в детска градина, всичките 5 дни в детската градина на обяд то може да яде животински белтъчини. Ако възрастни хранят детето с месо, по-добре е двата разтоварващи дни да са в детската градина. Трябва да се отбележи, че орехите също представляват концентриран белтък, но от растителен произход, който се усвоява значително по-леко.

Много е важно храната да бъде пряко приготвена. Децата могат да вземат участие в приготвянето на храната у дома. Трябва да им се обяснява каква роля играе храната за организма -

именно тази, която ядат в дадения момент. Нека да ги учим да благодарят на земята, на природата затова, че ни е дала храна.

Ако детето няма апетит, не трябва да го заставяме да яде. То или просто не е оладняло, или това е защитна реакция на организма, сигнал за това, че той преминава на режим на почистване и не може да отделя енергия за смилането на храната толкова, колкото е отделял преди. В общоприетия смисъл детето заболява. Провеждат се определени очистителни процедури - общи обвивания, ако се повишава температурата или вана с настойка от билки, ако няма температура. Няколко дни не трябва да му се дава белтъчна, мастна, твърда и богата на захари храна. Нека да пие плодови и зеленчукови сокове, билков чай с мед, с кисели ягоди или лимони. Такова разтоварване ще му бъде само от полза. Организмът ще се очисти и чрез дълбокото преустройство може да се избегне тежко заболяване. Провеждайки оздравителните процедури с детето, не забравяйте да му обясните подробно техния смисъл и целесъобразност. Децата бързо стават ваши съюзници и охотно изпълняват всички условия на процедурата.

Не забравяйте хигиената. Сутрин след сън (би било добре и в детската градина след дневния сън) детето да взема топъл душ, преминаващ накрая в студен - най-напред за 10 секунди, след това постепенно времето се увеличава до 1 минута. След душа - весела гимнастика. Вечер преди лягане - топла вана, още по-добре, ако е с настойка от билки.

Ако обичате детето и го разбирате, няма да го наказвате. При такъв начин на живот то ще престане съвсем да боледува.

Книгоиздателство „Емил Г. Елмазов“

София 1000,
пл. „Славейков“ 11, етаж 5, тел. 806-801

Коректор Ангелина Паунова

Формат: 16/60 x 84
Печатни коли 9.5

Предпечатна подготовка „Вестник-книга“
Албена Рошелова

Печат ПОЛИПРИНТ, Враца