Maja Gogulan

GYVYBĖS IR SVEIKATOS DĖSNIAI

LUCEO

TURINYS

Autorės žodis 13

SVEIKATA – GAMTOS DOVANA 15

KOKS GYVENIMO BŪDAS YRA NORMALUS? 20
Kaip elgtis, kai užklumpa rimta chroniška liga? 21

NATŪRALIOJI HIGIENA IR VAISTAŽOLĖS 22

MOKSLAS APIE SVEIKATĄ 23
Ar yra toks mokslas? 23

SVEIKATA – GYVENIMO MENAS 27

GYVYBĖS IR SVEIKATOS PASLAPTYS. SVEIKATA IR EKOLOGIJA 28

ŽMOGUS IR AUGALAI 30

KOSMINĖS ENERGIJOS FORMOS IR GYVYBĖ 32

NUO KO PRASIDEDA ŽMOGUS? 34

INFORMACINIAI RYŠIAI ORGANIZMO VIDUJE 36

APIE ŽMOGAUS GYVENIMO PRASMĘ 40
Kas yra pasąmonė, sąmonė ir aukščiausia sąmonė? 41
Kaip perprasti sveikatos mokslą? 44

KODĖL MES SERGAME IR KAIP LIGŲ IŠVENGTI 45
Bloga kraujo cirkuliacija – pagrindinė ligų priežastis 45
Kaip išvengti gleivių sankaupų? 67
Ar gali žmogus ilgai maitintis vien vaisiais? 70

MEDŽIAGŲ APYKAITOS SUTRIKIMAI 73

Kodėl organizmas blogai pasisavina maisto medžiagas? 74
Rūgčių ir šarmų pusiausvyra – gyvybės ir sveikatos pagrindas 74

ŽALINGI ĮPROČIAI 78
Vidurių užkietėjimas 79
Apie cukraus ir saldumynų žalą 80
Kodėl mums trūksta kalcio? 82
Apie šlapimo rūgštį 83
Vaistai, tabakas, alkoholis – žmogaus priešai 84
Ligų šaltinis taip pat yra virti produktai, netekę savo vitaminų ir mineralų 86
Netinkamai paruoštos daržovės – viena iš ligos priežasčių 88
Dar vienas nuodas – druska 90
Azoto junginiai 90
Apie azotines trąšas 91
Aplinka, žalingi įpročiai ir vėžys 91

SENATVĖ – TAI LIGA, KURIĄ GALIMA IŠSIGYDYTI 93
Sveika oda – sveikatos pagrindas 102
Kaip rūpintis protu? 103
Vidaus sekrecijos liaukos ir smegenų veikla 106
Skydliaukė 107
Lytinės liaukos (gonados) 108
Antinksčiai 108
Prieskydinės liaukos 109
Užkrūčio liauka (čiobrialiaukė) 109
Kasa 110
Vidaus sekrecijos liaukos ir jų poreikiai 111

VITAMINŲ IR MINERALŲ STEBUKLAS 112
Ką mes žinome apie vitaminus 112
Ką turime žinoti, kai gaminame maistą? 115
Kaip maisto produktuose išsaugoti vitaminus 117
Vitaminas A (retinolis) 118
Vitaminas C (askorbo rūgštis) 123
Vitaminas C ir cholesterolis 125
Vitaminas C ir vėžys 125
Infekcinės ligos ir vitaminas C 126
Amžius, vidaus sekrecijos liaukos ir vitaminas C 128

Vitaminas C ir organizmo baltymai 128
Vitamino C šaltiniai 129
B grupės vitaminai 134
Pagrindinės B grupės vitaminų savybės 134
Vitaminas B_1 (tiaminas) 134
Vitamino B_1 šaltiniai 136
Vitamino B_1 trūkumo simptomai 138
Vitamino B_1 savybės 139
Vitamino B_1 trūkumo priežastys 140
Vitaminas B_2 (riboflavinas) 141
Vitamino B_2 savybės 141
Kiek mums reikia vitamino B_2? 141
Kaip gauti reikiamą vitamino B_2 kiekį? 142
Kiek mums reikia vitamino B_2 kiekvieną dieną? 143
Vitaminas B_3 143
(vitaminas PP, nikotino rūgštis, niacinas) 143
Kokie yra pirmieji vitamino B_3 trūkumo požymiai? 144
Vitamino B_3 šaltiniai 145
Vitaminas B_5 (pantoteno rūgštis) 146
Vitaminas B_6 (piridoksinas) 146
Kam labiausiai reikia vitamino B_6? 147
Antsvoris ir vitaminas B_6 148
Vitamino B_6 šaltiniai ir vitaminas B_9 148
Kam ir kiek reikalingas vitaminas B_9? 149
Vitaminas B_{12} (kobalaminas) 150
Kiti B grupės vitaminai 151
Paraamino benzoinė rūgštis (PABR) 151
Inozitas (inozitolis) 151
Cholinas ir acetilcholinas 152
P grupės vitaminai (bioflavonoidai) 152
Vitaminas H (biotinas) 153
Vitaminas D (kalciferolis) 153
Ką apie vitaminą D turėtų žinoti kiekviena namų šeimininkė? 156
Vitaminas E (tokoferolis) 157
Susirgimai, sukelti vitamino E trūkumo 158
Kaip vartoti vitaminą E 159
Vitamino E šaltiniai 160
Vitamino E savybės 160

Kam vitaminas E itin reikalingas? 161
Vitaminas K 162
Vitamino K šaltiniai 162
Ką dar mes turime žinoti apie vitaminus? 163
Mineralai 163
Druska ir saulė 165
Kalio druskos 169
Kalcio druskos 171
Kalcis ir dantys 171
Kalcio trūkumas ir ligos 173
Kaulų senėjimas 174
Kietas vanduo ir širdies ligos 176
Selenas 178
Selenas ir vėžys 179
Mūsų dieta ir selenas 180
Selenas ir česnakas 181
Magnis 183
Magnio trūkumo požymiai 183
Sklerozė, miokardo infarktas ir kitos širdies ligos 185
Magnis ir kietas vanduo 186
Magnis ir mūsų nervai 186
Kalcis, baltymai ir magnis 186
Stresas, triukšmas ir magnis 187
Padidėjęs kraujo spaudimas ir magnis 187
Magnis ir inkstų akmenys 187
Magnis ir hemorojus 188
Magnis ir vidaus sekrecijos liaukos 188
Kur ieškoti magnio druskų? 190
Cinkas 193
Cinkas ir alkoholis 194
Cinkas ir žaizdos 194
Cinkas ir peršalimas 195
Cinkas ir protiniai gabumai 195
Cinkas ir grožis 195
Cinkas ir skonio praradimas 195
Cinkas ir reumatas bei artritas 195
Cinkas ir gleivinės opos 196
Cinkas ir rankų oda 197

Cinkas ir mažakraujystė 197
Cinkas ir vaikai 197
Cinkas ir vyrai 198
Cinkas ir moterys 198
Cinkas ir senatvė 198
Cinko šaltiniai 199
Geležis 200
Kiek reikia geležies? 202
Geležies pasisavinimo sunkumai 203
Geležies šaltiniai 207
Varis 207
Jodas 209
Kobaltas 211
Fluoras 212
Arsenas 215
Litis 216
Chromas 217
Manganas 218
Silicio dioksidas 218
Vanadis 220
Kadmis 222
Alavas 223
Apsinuodijimo alavu simptomai 224
Berilis 225
Tiesos, kurių negalima pakeisti 226

VISAVERTĖS MITYBOS TAISYKLĖS 230
Šviesa 230
Oras 232
Vanduo 233
Du atskiri organizmo vandens telkiniai 233
Vanduo medžiagų apykaitoje 234
Mūsų maistas 236
Ką būtina žinoti apie enzimus? 237
Enzimai – Gyvybės kūrėjai 237
Enzimų trūkumas – grėsmė sveikatai 239
Koks turėtų būti sveikas maistas? 240
Pirmasis sveikos mitybos principas: reikia vartoti maistą, turintį daug biologinės energijos 241

Ką būtina žinoti apie daržoves 243
Ką būtina žinoti apie vaisius 244
Antrasis sveikos mitybos principas: valgant reikia paisyti natūralių (fiziologinių) organizmo ciklų 247
Trečiasis sveikos mitybos principas: reikia žinoti visų vartojamo maisto sudedamųjų dalių ypatybes 249
Aminorūgštys – svarbi maisto dalis 251
Kokia maistinė mėsos vertė? 252
Mėsa ir fiziologiniai mūsų organizmo gebėjimai 252
Ką reikia žinoti apie kiaušinius? 255
Pienas 256
Grūdai 257
Duona mūsų kasdienė 262
Ką reikėtų žinoti apie sėlenas? 262
Krakmolingos daržovės 263
Ką reikia žinoti apie prieskonius? 264
Ką būtina žinoti apie riebalus? 264
Ketvirtasis sveikos mitybos principas: maisto produktus reikia derinti 268
Pasninkas – ypatingas gydymo būdas 274
Kaip susidaryti valgiaraštį? 275
Dietų rūšys 278
Kaip pradėti laikytis sveikos dietos? 278
Maistas kaip gydomoji priemonė 282
Kiek turime valgyti? 283
Persivalgymas – mūsų visuomenės ypatumas 284
Pagrindinės persivalgymo priežastys 285
Kas vyksta organizme, kai jis gauna per daug maisto? 286
Kaip apsisaugoti nuo persivalgymo? 286
Kiek reikia valgyti per dieną? 287
Kokie yra geros sveikatos požymiai? 287
Kokia buvo hunzų sveikata? 289
Ką galima sužinoti iš šių tyrimų? 289
Nišio sveikatos sistemos mitybos taisyklės 290

KAIP BŪTI SVEIKIEMS 291
Nuo ko pradėti? 293
Kaip šias priežastis pašalinti? 294

ŠEŠIOS SVEIKATOS TAISYKLĖS 297
Pirmoji sveikatos taisyklė: kieta lygi lova 297
Antroji sveikatos taisyklė: kieta pagalvė 298
Trečioji sveikatos taisyklė: pratimas „Auksinė žuvelė“..... 299
Ketvirtoji sveikatos taisyklė: pratimas kapiliarams 301
Kaip pasirūpinti membranų pralaidumu? 303
Kaip kvėpuoti? 304
Penktoji sveikatos taisyklė: pratimas „pėdų ir delnų sujungimas“..... 305
Kaip pasiekti priešingų organizmo jėgų pusiausvyrą? 306
Šeštoji sveikatos taisyklė – pratimas nugarai ir pilvui 307
Pozityvaus nusiteikimo galia 309
Nevisavertė (nefiziologinė) mityba – visų žmogaus ligų priežastis 312

DAR KELI ŽINGSNIAI SVEIKATOS LINK 319
Apsinuoginimas 320
Oro vonių atlikimo eiga 321
Kaip atlikti kontrastines vandens procedūras (dušas, vonia, garinė, sauna)? 322
Pagrindinės mitybos taisyklės 324
Maistas, kurį verčiau iš raciono išbraukti 327
Paprasto vegetariško valgiaraščio pavyzdys 328
Kaip apsisaugoti nuo radiacijos? 329

NAUDINGI PATARIMAI 330
Ką daryti užkietėjus viduriams? 333
Kokie produktai turi daug ląstelienos? 333
Keli receptai, kaip pasigaminti patiekalus, kurie duotų mums kuo daugiau vitaminų ir mineralų 335
Pagrindinės sveiko gyvenimo būdo sąlygos 342

DIETOS IR VALGIARAŠČIAI 343
M. Toreno dieta 343
Pusryčiai 343
Pietūs 346
Vakarienė 347
Kūdikių mityba 349
D. Džarvio statomoji dieta 350
Gydomoji, arba valomoji, Birčer Benerio dieta 352

Palaikomoji dieta 353
Kaip įveikti alkio jausmą? 353
Valgiaraštis apkūniems žmonėms 354
Valgiaraštis 355
Paros ritmai 356
Pagrindinių mūsų mitybos elementų šaltiniai 357
Žolelių prieskoniai 359
Padažai 363
Įvairūs sveiki patiekalai 364
Salotos 366

SVEIKATOS IR GYVYBĖS DĖSNIAI 371
Kaip susiformuoti galingą nervų sistemą 378

EPILOGAS 382

AUTORĖS ŽODIS

Dabar leidžiama labai daug knygų apie sveikatą ir gydymą. Jose gausu pasiūlymų, kaip išvengti ligų ir įvairiausių negalavimų. Tačiau skaitytojams iš to naudos maža, perskaitę panašią knygą jie teprisimena jos fragmentus. Pagrindinis klausimas – kaip nesirgti – lieka neatsakytas. Ar tai iš viso įmanoma? O gal ligos yra neišvengiamas gyvenimo palydovas?

Daug kas mano būtent taip. Deja, kartais tokią nuomonę išsako net gydytojai. Tačiau kiekviena liga turi priežastį. O jei yra priežastis, taip pat turi būti būdų, kaip tą priežastį pašalinti.

Kai vairuotojas pažeidžia eismo taisykles, jį nubaudžia, kartais netgi atima teises. Jei kas pažeidžia įstatymus, to laukia teismas. O kas atsitinka žmogui, kuris nesilaiko Gamtos nustatytų dėsnių ir taisyklių? Tada jį nubaudžia pats gyvenimas!

Ar mes žinome tas taisykles ir dėsnius?

Viso pasaulio mokyklose ir universitetuose žmonės mokosi ir studijuoja gausybę dalykų. Kai kurie jų visiškai nereikalingi ir nenaudingi. O štai apie elgesį su savo organizmu, apie sveiką gyvenseną žinių nepaprastai trūksta.

Todėl šioje knygoje aš pabandžiau apibendrinti šiuolaikinio mokslo pasiekimus sveikatos apsaugos srityje ir labai suprantamai išdėstyti natūralius būdus, kaip žmonės turėtų rūpintis savo fizine ir psichine sveikata.

Galbūt paklausite, kodėl tos temos ėmiausi aš? Kodėl ne medikai, kodėl ne mokslininkai?

Mokslininkai sveikatos temomis rašo daug, tačiau kiekvienas paliečia kokią nors siaurą sritį – mitybą, mankštą, kvėpavimą, bioenergiją ir taip toliau. Be to, daugelis tų knygų parašytos tokia kalba, kuri eiliniam skaitytojui

yra sunkiai suprantama. Taip atrodo, tarsi jos būtų skirtos kokiai mokslo tarybai ar komisijai. O aš nuo seno pratusi ieškoti bet kokiuose tekstuose pačios esmės. Esu dirbusi redaktore mokslo tiriamuosiuose institutuose ir redagavusi mokslininkų tekstus, paskui perskaičiau daug knygų apie liaudies medicinos metodus, kurių man prireikė, kai oficialioji medicina pasirodė bejėgė. Taigi ieškoti informacijos ir ją aiškiai pateikti man yra įprastas darbas, juolab kad esu žurnalistė.

Šioje knygoje pasistengiau suprantamai ir aiškiai perteikti žymiausių rusų ir užsienio šalių gydytojų sukauptas žinias apie sveikatą, papildžiau knygą kai kuria enciklopedinio pobūdžio informacija.

Tikiuosi, knyga padės jums būti sveikiems.

Linkiu sėkmingos kelionės pažinimo ir tobulėjimo kelyje. Tegu jums padeda Valia, Kantrybė, Meilė ir Viltis.

– Maja Gogulan

SVEIKATA – GAMTOS DOVANA

Ar mes mokame tausoti sveikatą? Dauguma žmonių įsitikinę, kad jų sveikata turėtų pasirūpinti gydytojai. Toks požiūris yra naivus. Joks gydytojas nepadarys to darbo, kurį turi atlikti pats žmogus. Sveikata, kaip ir pats gyvenimas, yra asmeninis turtas. Ir kiekvienas jį tvarko taip, kaip sugeba ir moka.

Sveikatą gauname drauge su gyvybe. Ir paprastai apie ją negalvojame tol, kol ji nepradeda kelti mums problemų. Sveikatą valdo tam tikri Gamtos dėsniai, ir kol mes jų nepažinsime, sveikatos problemų neišvengsime.

Taip jau yra, kad mokslas sveiko žmogaus visai netiria, o domisi tik ligomis: jų simptomais, eiga, vaistais, kuriais jas galima išgydyti. Tačiau kiekviena liga turi savo priežastį, dėl kurios organizme prasideda patologiniai pokyčiai.

Reikia žinoti, kad gyvas organizmas turi savo „vidinį gydytoją“, ar „vidinę vaistinę“. Tai yra galinga Gamtos duota gydomoji jėga, kuri stengiasi pati pašalinti visus sutrikimus. O mes tada per savo neišprusimą pamanome, kad tai yra negerai. Pavyzdžiui, kai pakyla temperatūra, tai reiškia, kad organizmas degina susikaupusius toksinus, todėl nereikia skubėti tos temperatūros slopinti vaistais, nereikia trukdyti organizmui gaminti antikūnus ir stiprinti savo imunitetą. Be to, išgėrę vaistų nuo temperatūros, be reikalo apkrauname inkstus ir kepenis.

Kai kraujyje atsiranda daug toksinų, organizmas suspaudžia savo kraujagysles, kad toksinai iš kraujo nepatektų į ląsteles. Dėl tos priežasties pakyla kraujo spaudimas. Jei žmogus žino, kas vyksta, jis pradės gerti daugiau vandens, kad organizmui būtų lengviau valytis. O jeigu jis to nežino, griebsis tablečių nuo kraujospūdžio ir sutrukdys organizmui valytis.

Visada turėkite galvoje, kad viskas, kas vyksta organizme, vyksta jo labui.

Liga juk atsiranda ne iš karto. Paprastai ji vystosi daug dienų ir savaičių, kartais – netgi metų. Taip vyksta todėl, kad mes nuolat pažeidžiame sveikatos dėsnius ir organizmas tiesiog negali „laikyti įtempęs“ savo gydomosios jėgos. Galima sakyti, jis bejėgis prieš mūsų nesupratingumą ir nemokėjimą sveikai gyventi.

Liga – tai dviejų veiksmų drama. Pirmas veiksmas vyksta visiškoje mūsų organizmo tyloje ir tamsoje. O skausmas ar kiti simptomai – tai jau antras veiksmas. Todėl geriau sveikata susirūpinti, kol antras veiksmas dar neprasidėjo. Kol dar liga nepasireiškė.

Ką reikia žinoti pirmiausia? Visi vaistai yra neorganinės (negyvos) medžiagos, iš kurių organizmas negali „pasigaminti“ nė vienos ląstelės. Visi jie galų gale suskyla ir virsta oksalo rūgšties druska, kuri organizme kaupiasi, sudaro akmenis ir sukelia tokias ligas kaip sklerozę, artritus, artrozes. Be to, jeigu organizmas gauna kokį nors jau „pagamintą produktą“ (tai gali būti įvairūs vitaminai, gliukozė, hormonai, mikroelementai, vaistai), jis pats lieka „be darbo“, jo sistemos, kurių paskirtis yra tas medžiagas sukurti, liaujasi funkcionuoti.

Toks yra Gyvybės dėsnis: viskas, kas nefunkcionuoja, miršta.

Todėl organizmas, užuot naudojęs savo rezervus, palaipsniui pripranta prie išorinės pagalbos ir tampa nuo jos priklausomas. O vaistai sukelia naujų sutrikimų, kuriems gydyti vėl reikia vaistų... Jeigu žmogus nuolat vartoja fermentus, hormonus ir vitaminus tablečių pavidalu, sutrinka jo organizmo medžiagų apykaita. Yra tokia puiki patarlė: „Neduok žmogui žuvies, o išmokyk jį žvejoti.“ Taigi kai geriame vaistus, tai tarsi duodame organizmui žuvies, užuot „leidę jam ją pasigauti pačiam“.

Kaip susigrąžinti prarastą sveikatą? Yra tik vienas būdas tai padaryti – reikia pradėti gyventi taip, kaip mums yra skyrusi Gamta.

Sveika gyvensena ne tik padeda išvengti ligų, bet ir jas gydo.

Atrodytų, viskas paprasta. Reikia tik pakeisti kai kuriuos nesveikus įpročius, kuriuos mums yra įdiegę tėvai. Jie savo ruožtu tuos įpročius gavo iš savo tėvų, o mes juos perduosime savo vaikams. Kaip nutraukti šią ydingą grandinę? Atsakymas aiškus: reikės kai kurių dalykų mokytis iš naujo. Tačiau dažnai tokiais atvejais žmonės sako: „Ne, aš to nesugebėsiu, neturiu tam

laiko, mano silpna valia...“ Jie turėtų žinoti, kad kito būdo, kaip palaikyti sveikatą ar įveikti ligą, nėra. Kol jie to nesupras – kentės.

Gamta stebi mus tylėdama. Ir ji turi gerą atmintį. Jos dėsniai veikia besąlygiškai visur ir visada. Jie paliečia visus: vargšus ir turtingus, talentingus ir vidutinybes, gražius ir negražius, sėkmės lydimus ir nevykėlius. Gamtos niekam nepavyksta apgauti nei papirkti. **Gamtos malonę pelnysime tik laikydamiesi jos dėsnių**.

Nesiteisinkite, kad nieko negalite. Tai netiesa! Valia ir gebėjimas įveikti kliūtis – tai savybės, kurios duotos jums iš prigimties. Jūs galite pakovoti ir išsaugoti sveikatą.

Negaiškite laiko ir neieškokite madingų vaistų ar garsių gydūnų. Susipažinkite su sveikatos dėsniais, laikykitės jų patys ir perduokite juos savo vaikams bei artimiesiems. Žinomas XX amžiaus pradžios rusų gydytojas A. Zalmanovas knygoje „Slaptoji organizmo išmintis“ (А. С. Залманов, *Тайная мудрость организма*) rašė: „Senuose klasikinės medicinos namuose sukaupti didžiuliai lobiai, tačiau jie užmiršti ir apdulkėję, išmėtyti po rūsius ir palėpes. Mūsų tikslas yra šias brangias žinių kruopeles surinkti, apibendrinti ir padaryti prieinamas visiems.“

Žinios apie sveikatą turi būti aiškios ir logiškos. Maždaug prieš 100 metų buvo atrasta, kad daugelį ligų sukelia mikroorganizmai. Medicina ėmė juos tirti ir mokėsi su jais kovoti. Tačiau ligos iš žmonių gyvenimo nepasitraukė. Dar po 50 metų paaiškėjo, kad dėl mūsų ligų kalti ne tik mikroorganizmai. Pasirodo, susergame dar ir tada, kai mūsų maiste būna per mažai kai kurių mineralinių druskų. Gydytojai nusprendė, kad sergant kai kuriomis ligomis ligoniams reikia skirti mikroskopines dozes kalcio, fosforo, geležies, magnio ir kitų medžiagų. Tačiau žmonės tebesirgo. Paskui medicinos mokslas nustatė, kad ligas sukelia vitaminų trūkumas. Atrodytų, problemos sprendimas labai paprastas: tereikia duoti ligoniui vitaminų, ir ligos kaip nebūta. Tačiau nuo ligų tai neišgelbėjo.

Vėliau medikai dėmesį nukreipė į hormonus ir vidaus sekrecijos liaukas, tačiau pažanga šioje sityje sveikatos problemų taip pat neišsprendė. Kaip matėme, visais šiais atvejais akademinė medicina vadovavosi mechanistiniu požiūriu: siekė vaistais sunaikinti mikroorganizmus, duoti organizmui mineralų ir vitaminų, suleisti hormonų...

Tačiau žmonija žino ir kitą ligų gydymo būdą. Jis atsirado kur kas anksčiau nei akademinė medicina. Tai yra natūralioji terapija, arba natūralioji higiena – metodas, kurį aš aprašiau knygoje „Atsisveikinkite su ligomis“ (*Попрощайтесь с болезнями*). Natūraliosios higienos būdas yra visai kitoks, nei siūlo akademinė medicina.

Žinoma, kai kurios ligos (gripas, angina, tuberkuliozė ir kt.) išsivysto dėl mikroorganizmų poveikio, tačiau ir į jas natūralioji terapija turi savo požiūrį. Apie tai kalba garsūs šiuolaikiniai gydytojai A. S. Speranskis (А. С. Сперанский), I. V. Davydovskis (И. В. Давыдовский), I. I. Mečnikovas (И. И. Мечников), A. S. Zalmanovas, Katsudzo Nišis (Katsudzo Nishi), Michaelis Gorenas (Michael Goren), Polas Bregas (Paul Bregg) ir kiti. A. S. Zalmanovas rašo: „Nėra lokalių susirgimų. Nebūna, kad sirgtų vienas organas. Visada serga visas organizmas... Net mažiausias terapinis aktas palieka svarbias biologines pasekmes, sukelia virtinę sudėtingų cheminių reiškinių ir humoralinių bei vazomotorinių pokyčių.“

O kaip į sveikatą žiūri gydytojas natūropatas?

Prieš pradėdamas gydyti žmogų, jis pasistengia suprasti:

- Kodėl žmogus susirgo?
- Kodėl būtent jis, o ne kas kitas?
- Kodėl dabar, o ne anksčiau?
- Koks to žmogaus gyvenimo būdas?
- Kaip jis maitinasi?
- Kokia jo aplinka?
- Kokios gyvenimo problemos jį kamuoja?

Tik atsakius į šiuos klausimus, įmanoma suprasti ligos priežastis. O tada jau galima pagalvoti, kaip ligonis turėtų pradėti gyventi, kad liga pasitrauktų. Visų pirma reikia susirūpinti gyvenimo būdu. Jei žmogus susirgo, vadinasi, jis pažeidė Gyvenimo dėsnius. Kiekvienas negalavimas gali būti įveiktas, tačiau pirma reikia pradėti gyventi kitaip – sveikiau.

Galime labai žavėtis farmacijos pramonės pasiekimais ar šiuolaikinės chirurgijos bei genų inžinerijos metodais, tačiau tiesa tokia, kad kiekviena liga prasideda nuo priežasties, tad kol jos nepašalinsime, nepadės jokie vaistai. Juk gerai prisimename, kokie puikūs iš pradžių buvo gydymo antibiotikais rezultatai, tačiau paskui paaiškėjo, kad kaip tik dėl antibiotikų

atsirado naujos bakterijų rūšys, kurių jau tie antibiotikai neįveikia. Pasirodo, mikroorganizmai sugeba prisitaikyti prie savo aplinkos. O kodėl nepabandžius to padaryti žmogui? Kodėl neišnaudojus organizmo rezervų? Tai padaryti padės sveika dieta, prakaitavimo reguliavimas, grynas oras, valomosios klizmos, žolių antpilai, specialūs pratimai kraujo cirkuliacijai stiprinti ir kiti metodai. Apie tai kalbėsime šioje knygoje.

Žmonės, kurie gyvena sveikai, infekcijų neturi bijoti. Mikroorganizmai pakerta tuos, kurie nesaikingai maitinasi (netgi apsiryja), piktnaudžiauja alkoholiu, rūko, nuolatos pervargsta, nesivalo organizmo ir taip toliau. Kai tada užklumpa liga, lieka vienintelė išeitis – keisti gyvenimo būdą. Reikia pradėti gyventi normaliai.