

Borisas Uvaidovas

**SVEIKATOS
ABĖCĖLĖ**

KŪNO IŠMINTIS



TURINYS

1. Ši svarbi informacija padės jums išsaugoti gyvybę ir atstatyti sveikatą	7
2. Storosios žarnos išvalymo technika	11
3. Suderinta mityba pagal amerikiečių mokslininką prof. Šeltoną	17
Baltyminis maistas	19
Angliavandeninis maistas	19
Riebalų ir baltymų junginys	20
Angliavandeniai su daržovėmis	21
Apytikslė dieta po 5–6 savaičių vegetarinės mitybos ...	27
4. Kepenų, tulžies pūslės ir tulžies latakų valymo bei funkcijų atstatymo būdai	31
5. Inkstų valymo ir funkcijų atstatymo būdai	37
6. Kraujagyslių bei limfagyslių valymas ir atstatymas	41
Hidroterapijos technika (vonios procedūros taisyklės)	42
Grįžimas prie gamtos	44
7. Mineralinių vonių galia – fiziologinis jų poveikis	47
Vonios procedūros taisyklės	47
Migrena	48
8. Bronchinės astmos išgydymas prof. Zalmanovo metodu	51
9. Maitinimosi fiziologija	54
Aliejus ir riebalai	57
Valgymas du kartus per dieną	58

10. Patikimas hemorojaus gydymo būdas be operacijos	60
11. Puikus vaistas – mumijus	62
12. Dievo vaistai – bičių žiedadulkės ir propolis	66
13. Kova su vėžiu	69
Kai kurie vėžiu sergančių ligonių gydymo būdai	71
Dieta	72
Vidinė hidroterapija	73
Išorinė hidroterapija	73
Hiperterminės vonios pagal prof. Zalmanovo metodą	73
14. Išgijimo psichologija	75
Būtinis loginio mąstymo taisyklės ir principai	76
Minties dinamika ir jėga	77
Teigiamo mąstymo galia	77
Šiek tiek apie smegenis ir psichiką	79
15. Skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opos priežastys ir gydymas pagal gydytojo A. Zalmanovo metodą	82
O vakarienę atiduok savo priešui	83
16. Nuostabūs išgijimo mechanizmas	87
17. Lėtinių ligų gydymas šviežiai spaustomis daržovių sultimis	90
Apie sulčių vartojimą	98
Ligos ir sulčių formulės	99
Sulčių formulės	102
18. Pagrindinė nervų sistemos ligų ir psichikos sutrikimų priežastis	105
Fiziniai psichinių ligonių, protiškai atsilikusių vaikų, taip pat neurastenijos, depresijos gydymo būda	116
Apie autorių	118

Ši svarbi informacija padės jums išsaugoti gyvybę ir atstatyti sveikatą

Žmogus – subalansuota savireguliacinė sistema.

Sveikiems tėvams gimsta sveikas vaikas. Daugelis žmogaus ligų yra susijusios su maistu ir neteisingu gyvenimo būdu.

Pabandykite išsiaiškinti, kaip ir kodėl tai vyksta?

Virškinimo procesas, tai yra maisto skaidymas į paprasčiausias daleles, būtinas tam, kad vėliau iš jų organizmas sudarytų naujas ląsteles. Tačiau mes nesusimąstome apie tai, kad skirtingi produktai virškinami skirtingu metu ir skirtingomis sultimis – virškinamojo trakto sekretu. Daug energijos, skirtos gyvybinei veiklai palaikyti ir kovai su ligomis, organizmas priverstas eikvoti bergždiems bandymams suvirškinti bet kaip suderintą maistą, ypač greitą maistą, pilną nuodingų cheminių medžiagų ir išaugintą pasitelkus genų inžineriją. Nesuvirškinti produktai neišvengiamai patenka į storąją žarną. Ten jie stumiamųjų judesių proceso metu atsiskiria nuo suvirškinto maisto ir susiformuoja į gumulą, vadinamą išmatų sancaupomis, dehidratuojasi ir nusileidžia į storosios žarnos kylančiąją dalį

dešinėje, o po to juda kitomis storosios žarnos dalimis (skersine, nusileidžiančiaja ir riestine) toliau, sudarydama ekskrementų kamšalus.

Storoji žarna mums yra tas pats, kas augalams indas, o suvirškintas maistas – gerai įtręšta dirva. Žmogus yra kaip medis. Storosios žarnos sienelės padengtos „šaknelėmis“ – gleivėta smarkiai įsiurbiančia sistema. Jos, panašiai kaip ir augalo šaknys, įsiurbia į kraują naudingas medžiagas.

Kiekviena „šaknelių“ grupė maitina tam tikrą organą. Nereikalingi likučiai išmetami.

Ir tai suprantama. O kas vyksta su atsiskyrusiais ekskrementų kamšalais?

Mūsų gamta labai ekonomiška ir neišmeta to, kas turi naudingų medžiagų. Nesuvirškinti produktai prilimpa prie storosios žarnos sienelių; jie kaupiasi raukšlėse dešimtmečiais, užlipdo „šaknis“ ir nuolat nuodija mūsų kraują. Žmogus nešioja savyje dešimtis kilogramų fekalinės masės! O kas darosi su tomis atliekomis, ilgus metus laikomomis didesnėje nei 36° C temperatūroje, sunku ir įsivaizduoti. Toliau funkcionuodama nuogulomis užteršta įsiurbiamoji storosios žarnos sistema tiekia kraujui nuodus, kancerogenus, šlakus, puvimo bakterijas ir kitus puvimo produktus. Suprantama, iš tokių medžiagų „nepastatysi“ naujų ląstelių – tokios „statybinės medžiagos“ išnešiojamos kraujo po visą organizmą ir palaipsniui nusėda ant kraujagyslių sienelių, kaulų sistemos sąnarių, o taip pat nuodija ir sekina nervų sistemą.

Iš to, kas pasakyta, aišku, jog negali negaluoti koks nors vienas organas. Negaluoja visas organizmas. Tiesiog koks nors vienas iš organų sunegaluoja pirmas. Ir gydyti jį beprasmiška. Kodėl?

Dėl to, kad kai medicina „gydo“ kokią nors konkrečią ligą, ji tikrai pašalina ligos simptomus – bendro susirgimo pasekmę. Priežastis lieka ir ji pasirengusi tuojau pat pasireikšti bet kurioje kitoje kūno dalyje – juk iš užterštos storosios žarnos į organizmą nepaliaujamai ir toliau patenka kenksmingos medžiagos. Žarnynas tampa lėto organizmo nuodijimo šaltiniu.

Storojoje žarnoje nuolat papildomos ekskrementinių nuogulų atsargos virsta dvokiančiomis sankaupomis. Dvokus prakaitas, blogas burnos kvapas, spuogai, alergijos, galvos skausmai ir daugybė kitų simptomų – visa tai yra kraujo apnuodijimo, bendros organizmo intoksikacijos požymiai. Smarvė yra liga, o bet kokia liga – nusižengimas gamtos dėsniams. Tai mokestis už įsisąmonintas ar neįsisąmonintas nuodėmes – fiziologines, mentalines, psichologines, dvasines.

Praplatėjusi neišvalyta storoji žarna, užkimšta kone 20 kilogramų dvokiančių nešvarumų, primena kanalizacijos vamzdį, skleidžiantį siaubingą supuvusio yrančio maisto kvapą. Didžiulis nepaslankus maišas su ekskrementinėmis atliekomis – storoji žarna – pastumia iš savo įprastų vietų vidaus organus, pakelia diafragmą – pagrindinį kvėpavimo raumenį – ir sumažina kvėpavimo judesių stiprumą, o tuo pačiu ir plaučių apimtį. Pastumiamos iš vietos kepenys, skrandis, spaudžiami inkstai, mažėja plonosios žarnos judrumas; kenčia vyrų šlapimo takų ir lytinių organų sistema, kyla sėklidžių uždegimas.

Remiantis Džono Harvio Kelogo*, prof. Alano Džeksono (Alan A. Jackson) tyrimais, netgi sveikai besijaučiantis žmogus savyje nešioja nuo 10 iki 15 kilogramų ekskrementinių nešva-

* John Harvey Kellogg (1852–1943) – amerikiečių gydytojas, dietologas, išradėjas ir maisto produktų kūrėjas, propagavęs sveiką gyvenseną ir vegetarizmą. (Čia ir kitur vertėjo pastabos.)

rumų, o sergantis – 20 kg ir daugiau. Ypač kenčia apatinė tiesiosios žarnos dalis: nuo spaudimo išangės venos išsiplečia ir kai trūksta hemoroidinių mazgų kraujagyslės, atsiranda hemorojus. Gydyti reikia žmogų, o ne ligą. Esant hemorojui, nusileidžiančioje gaubtinės žarnos dalyje visada būna padidėjęs spaudimas.

Taigi nesuskaičiuojami organų pažeidimų simptomai ir susirgimų, kylančių dėl nuolat užterštos storosios žarnos, nenuspėjama diagnostika.

Tačiau viso to viršūnė – žarnyno nepraeinamumas, esant paskutinei vėžio stadijai, kuomet užanka siauras praėjimas ir žmogus lieka pasmerktas mirti dėl organizmo apnuodijimo, metastazių prasiskverbimo į gyvybiškai svarbius organus.

Vėžys – gamtos kerštas už netinkamai suvalgytą maistą ir palaidą gyvenimo būdą, už barbariškus ekologijos – oro, vandens ir maisto – pažeidimus. Civilizuotas žmogus nežino, ką daro.

Storosios žarnos išvalymo technika

Informacijos apie natūralaus maisto auginimo kultūrą ir virškinamojo trakto higieną stoka, kaip ir šiuolaikinis pseudomokslas apie visokias dietas, trukdo žmogui teisingai susivokti.

O apie auklėjimą nėra ko ir kalbėti, kadangi šiuo požiūriu ir pačių tėvų niekas neauklėjo. Žmogus užprogramuotas vartoti tik šimtaprocentinius žemės ūkio produktus, gerti tik švarų gyvą vandenį ir kvėpuoti krištoliškai tyru oru, gyventi džiugiai ir laimingai.

Kuo netvarkingiau žmogus maitinasi ir kuo daugiau jo organizme susidaro kliūčių prasiskverbti į kraują naudingoms ir švarioms maistinėms medžiagoms, tuo labiau jam kyla noras pavalgyti: nepakanka statybinių medžiagų, reikalingų pakeisti nykstančias ląsteles naujomis.

Praktika rodo, kad toli gražu ne kiekvienas žmogus noriai imasi atlikti valymo procedūras. Dėl to reikia tvirtai įsisąmoninti, kad vienintelis valymo ir susikaupusių ekskrementinių kamšalų atsikratymo būdas – tai žarnų praplovimas namuose specialiu įtaisu arba klizma.

Daugeliui kažin kodėl ši procedūra atrodo nenatūrali, nors jie visiškai nesibjauri nešioti savyje keliolikos kilogramų pūvančių ekskrementinių akmenų, kurių dvokas nesulyginamas su jokių kanalizacinių vamzdžių turiniu. Kiti gi griežtai atsisako procedūrų, nes jas reikia atlikinėti atsiremęs ant kelių, o tokia poza nepatogi arba jai nėra vietos. Būna visokių atsiliepsėjimų, ir tik kylant grėsmei atsigulti po skalpeliu arba, dar blogiau, gresiant mirčiai, žmogus greitai sutinka susitvarkyti.

Praktika taip pat rodo, kad kiekvienas, ėmęsis vidinės higienos ir ją atlikęs iki galo, jautė, kaip ženkliai pagerėjo jo būklė. Neretai valymo metu sergantieji jaučia paūmėjimo simptomus: galvos skausmus, bėrimą, silpnumą, depresiją. Visa tai yra kraujo valymo rezultatas – detoksifikacija.

Todėl, prieš pereidami prie reikalo esmės, įsiminkite dvi rekomendacijas: pirma, turi atsirasti išsąmonintas noras atsikratyti ekskrementinių nuogulų, kurios yra pirmoji jūsų ligų priežastis; antra, turite kruopščiai laikytis visų procedūros taisyklių, kad sau nepakenktumėte ir pasiektumėte didesnę naudą.

Jums reikės Esmarcho indo, tai yra pusantro litro talpos klizmos, citrinų arba obuolių acto ir augalinio aliejaus. Į klizmą supilamas litras išvalyto vandens. Jo temperatūra turi būti aukštesnė nei kūno. Pridėkite valgomąjį šaukštą citrinų sulčių ir druskos arba obuolių acto. Reikalas tas, kad rūgimo ir puvimo procesai vyksta šarminėje terpėje, o silpnas parūgštinimas sustabdo šiuos procesus, sunaikina ligą sukeliančius mikrobus, stimuliuoja mums naudingos ir būtinos mikrofloros gyvybinę veiklą. Be to, rūgštis nenuodinga, slopina pelėsių, grybelių, bakterijų, parazitų augimą. Suprantama, visa tai išsiplauna vandeniui ir pasišalina gličių dribsnių pavidalu, o druskingas tirpalas ištraukia susikaupusias ekskrementines mases.

Po to reikia atsiklaupiti tigro poza, remiantis keliais bei alkūnėmis į grindis, ir truputį prskėtus kojas pasistengti visiškai atpalaiduoti pilvą. Tada atkabinamas spaustukas ir vanduo lengvai savaime pasileidžia žemyn. Jei jums pavyks visiškai atpalaiduoti pilvą, tai nekils spazmų. Kvėpuokite giliai plačiai atvėrę burną. Kvėpavimas taip pat padeda atsipalaiduoti ir įtraukia į procesą diafragmą. Vandeni storajoje žarnoje reikia šiek tiek suplakti. Geriausia atlikti pilvo šokį arba pašokinėti, arba pamasažuoti apatinę pilvo dalį rankomis.

Norint visiškai išvalyti storąją žarną, užtenka reguliariai kartoti praplovimo procedūrą: pirmą savaitę – kasdien, antrą savaitę – kas antrą dieną, trečią savaitę – kas trečią dieną, ketvirtą savaitę – kas ketvirtą dieną, penktą savaitę – kas savaitę tris mėnesius. Dauguma žmonių ketvirtos savaitės pabaigoje lengvai supras pagal išskyrų išvaizdą ir kvapą, kad su užduotimi susitvarkė. Išsiaiškinkime, kas atsitiko. Jūs išplovėte storosios žarnos gleivinę. Jūs pašalinote ekskrementinių akmenų kamšalus, pelėsius, rūgimo produktus, kirmėles, parazitus ir kitus nešvarumus. Dabar jūsų žarnynas daug efektyviau įsiurbia maistines medžiagas. Nutrūko procesas, kurio metu į organizmą patekdavo šlakai, kancerogenai, nuodai ir kiti nešvarumai. Pagerėjo kraujas. Tokiu būdu jūs sustabdėte savo ligų vystymąsi.

Žymiai pagerėjo visų jūsų organų maitinimas, o švarus kraujas pradėjo plauti iš kūno kenksmingų medžiagų sankaupas, suneštas to paties kraujo anksčiau. Išsilaisvina energija, kurią dabar galima eikvoti ne kovai su nuodijimu, o su ligomis. Palaipsniui į savo vietas grįžta pastumti organai, normalizuojasi jų veikla, arterinio kraujo spaudimas ir dauguma jūsų ligų liaujasi priminti apie save.

Plovimo laikotarpiu būtina 45 dienas laikytis tinkamos suderintos vegetarinės mitybos, kad vėl išmokytumė žarnyną perstumti maistines mases.

Daugelis ligonių, mėgindami išvengti praplovimų būtinybės, pasirenkę gerti cheminiu pagrindu sukurtus vidurių paleidžiamuosius vaistus. Venkite šito. Vidurių paleidžiamieji vaistai šalina iš organizmo vandenį, sutraukdami žarnyno drėgmę, kuri skirta visiškai kitiems tikslams. Esant vidurių užkietėjimui, rekomenduojame trumpą laiką vartoti natūralius vidurių paleidžiamuosius vaistus. Toks augalinis vaistas kartu su storosios žarnos praplovimais apsaugos jus nuo kamšalų. Mokslininkų įrodyta, kad po kruopštaus žarnyno praplovimo ir išvalymo ligonis atsikrato vidurių užkietėjimo, o tiesiojoje žarnoje atsistato rūgštinė ir šarminė pusiausvyra. Žarnyne būtina atkurti naudingąją mikroflorą, dar kitaip vadinamą žarnyno mikrobiota: *Lactic acidophilus* (*Lactobacillus acidophilus*), *bulgaricus* (*Lactobacillus bulgaricus*), *bifidus* (*Bifidobacterium bifidum*)*. Tai – milteliai, kurių pusę arbatinio šaukštelio reikia ištirpinti pusėje stiklinės vandens. Tada reikia padaryti šiltą klizmą ir palaikyti tirpalą žarnyne 10–15 minučių, kad pasidaugintų naudingoji mikroflora. Pakanka 6–7 vadinamųjų implantacijų.

Naudingosios bakterijos visada palaiko silpnai rūgštinę reakciją, šitaip kontroliuojamos puvinimo bakterijų dauginimąsi. Svarbu žinoti, kad nuo šių trijų aukščiau minėtų lazdelių (bakterijų), esančių storajame žarnyne, priklauso imunitetas, B grupės vitaminų pasisavinimas, maistinių medžiagų įsiurbimo į

* Laktobacilos ir bifidobakterijos – pieno rūgšties bakterijos, gerosios bakterijos, probiotikai. Probiotikų galima įsigyti ne tik vaistinėse, jų yra įvairiuose maisto produktuose; taigi žymiai sveikiau yra valgyti probiotikų turtingą maistą, nei gerti sintetines tabletes. Be to, svarbu žinoti, kad šios bakterijos neatsparios antibiotikams.

kraują intensyvumas ir mentalinė sveikata. Įrodytas faktas, kad užterštas žarnynas ir chemoterapija naikina naudingą žarnyno mikroflorą. Apskritai, jeigu ėmėtės natūralaus organizmo sveikatinimo metodų, jums teks atsisakyti bet kokių cheminiu pagrindu pagamintų vaistų. Bėda ta, kad praktiškai visi cheminiu pagrindu sudaryti vaistai turi svetimų organizmui medžiagų, kurios sukelia šalutinius efektus, o jau išvalytą organizmą gali paveikti kaip nuodai ir tokiu būdu sukelti disbakteriozę, tai yra normalios žarnyno mikrofloros sudėties bei savybių pasikeitimą, ir kitas nepageidaujamas pasekmes. Štai valančiosios žarnyno priemonės formulė: siauralapės velniapupės (*Senna alexandrina*) lapai ir pumpurai; turkinis, arba plāštakinis, rabarbaras (*Rheum palmatum*); tibetinis raugerškis (*Berberis thibetica*), dar kitaip – tibetinis barbarisas; saldymedis (*Glycyrrhiza*); alavijas, arba alijošius (*Aloe*); šunobelės (*Rhamnus*) žievė.

Dar kartą primename: valymo metu ir po jo daugiau valgykite žalumynų, nevirtų daržovių, košių, ruginės duonos, keptos be cheminių mielių (kepimo miltelių), raugintų kopūstų; gerkite kefyrą, arbatinio grybo antpilą. Šis maistas padės išvalyti skrandžio ir žarnų sieneles nuo daugelį metų besisluoksniuojančių sancaupų, o taip pat išvalys mišrios sekrecijos liaukų latakus, pakels virškinamojo trakto įsiurbimo kokybę. Gydomo sėkmė priklauso nuo atitinkamo nuoseklumo ir psichologinio nusiteikimo. Tikrai žarnyno valymas neišgelbės nuo ligų, kaip ir vien taisyklinga mityba nepadės jums atsikratyti problemų. Todėl lygia greta reikia taikyti valymo procedūras ir tinkamai suderintą mitybą.

Ši metodika skirta visiems: tiek sveikiems – kad nesirgtų, tiek sergantiems – kad pasveiktų. Įskaitant ir tuos ligonius, kuriems,

rodos, jau negalima padėti. Netikėkite pesimistinėmis prognozėmis. Jūsų optimizmo garantija – šimtų šimtai išgelbėtų žmonių, kitados atsidūrusių kritinėse situacijose. Svarbiausia – viską daryti pagal planą ir psichologiškai nuteikti save sveikimui bei viso organizmo persitvarkymui, žinoma, stebint gydytojui specialistui.