



PRATARMĖ

Šiandien farmacija nepaprastai pažengusi į priekį. Kasdien pagaminama vis modernesnių ir efektyvesnių vaistų. Tačiau paradoksas: žmonės nesiliauja sirgti. Atvirkščiai, ligos puola vis dažniau. Kodėl? Manau, pirmiausia todėl, kad cheminiai vaistai slopina ligos simptomus, bet nenaikina priežasties. Jie gydo ligą, o ne žmogų. Alopatinės medicinos atstovai apskritai ignoruoja gyvybiškai svarbią tiesą, kad mes kilę iš gamtos. Dažnai nuo jos atitrūkus ima kamuoti daugybė sveikatos bėdų. Pažvelkime, kaip šiuolaikiniai žmonės bando išsivaduoti nuo vis labiau plintančios hipertenzijos. Visą dieną sėdi nejudėdami, valgo riebią, nesveiką, sintetinėmis priedais papildytą maistą, o pasijutę blogai išgeria kraujospūdį mažinančių vaistų, ir viskas. Niekas nenori keisti įpročių. Tabletės tik laikinai sumažina kraujospūdį – ligos priežastis lieka. Šie žmonės pasmerkti tapti nuolatiniais vaistinių klientais.

Profesionalaus žolininko parinktu vaistažolių mišiniu iš organizmo galima pašalinti skysčių perteklių, pagreitinti tulžies darbą, išvalyti kraują, sustiprinti kraujagysles. Jei atsisakysime žalingų įpročių, pra-

dėsime valgyti sveiką, natūralų maistą, pakankamai judėsime, nemažai laiko praleisime gamtoje, išmoksime atsipalaiduoti, visiems laikams atsi-kratysime hipertenzijos.

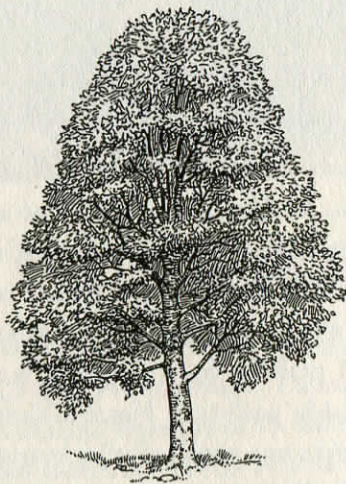
Nuo vaikystės visa širdimi jaučiu ir tikiu, jog daugelis mums reikalingų vaistų slypi gamtoje. Būtent dėl to pradėjau rinkti senus liaudies gydytojų receptus. Taip gimė ši knyga. Trokštu išsaugoti bent dalelę protėvių paveldo ateities kartoms. Esu tikra, kad atsiras daugiau žmonių, nebe-norinčių pasikliauti vien chemija, ieškančių, kaip susigrąžinti su gamta prarastą ryšį, siekiančių pažinti senąją liaudies mediciną. Pastebiu, jog susidomėjimas liaudiškais gydymo būdais didėja. Labai džiaugiuosi, kad jauni žmonės vis dažniau renkasi iš gydomųjų žolelių paruoštus vaistus ir patys juos gamina.

Gaila, kad šioje knygoje galėjau paskelbti tik dalelę milžiniško liaudies medicinos lobyno. Tačiau tikiuosi, kad kiekvienas ras nors vieną tinkamą vaistą ar patarimą, padėsiantį žengti sveikesnio gyvenimo link.

Be sveikatai ir grožiui puoselėti skirtų priemonių receptų, knygoje yra ir maginių patarimų. Jie skirti tiems, kurie žino ar bent nujaučia, kad šis pasaulis – ne tik materija, kad jį veikia įvairių rūšių akimis nematoma energija, tam tikri visatos dėsniai. Nujaučiu, kad atsiras kritikų ir skeptikų. Su pagarba priimu visas nuomones. Juk kiekvienas turime teisę mąstyti savaip. Dažniausiai prabilus apie magiją tenka išgirsti tokių replikų: „Įrodyk, parodyk, tada patikėsiu. Negali? Vadinasi, tai neegzistuoja.“ Betgi sakykite, ar įmanoma parodyti vėją, kvapą, širdies skausmą... Ne! Ar tai reiškia, kad šie dalykai neegzistuoja?

Pasaulis, kuriame gyvename, kur kas įvairiapusiškesnis, negu daugelis pajėgia įsivaizduoti. Neaprėpiamos jo gelmės pamažu atsiveria tik tiems, kurie išdrįsta nusiimti skeptiko kaukę ir pasiryžta priimti be galo rimtą ir atsakingą iššūkį: visą gyvenimą mokytis ir tobulėti, nesmerkti, neniekinti, pagarbiai be nihilizmo žvelgti į tai, ko nepajėgia suvokti.

Pradėję skaityti šią knygą, įsisažmoninkite, kad tai yra PIRMUTINĖ JŪSŲ LIKUSIO GYVENIMO DIENA. Tik nuo jūsų priklauso, kaip nugyvensite šį laiką. Ar pasinaudosite liaudies išmintimi? Ar sugebėsite atsakyti sargdinančio gyvenimo būdo? Ar pajėgsite atleisti, paleisti ir pamiršti praeitį, kuri neleidžia gyventi sveikai ir trukdo kurti laimingą ateitį? Ar tobulėsite ir į pasaulį žvelgsite plačiau?



Jūsų SVEIKATAI

Įprasta sakyti „gydome ligą“. Tačiau, mano manymu, gydyti ligą netikslinga ir netgi neprotinga – reikia gydyti žmogų. Apskritai, manau, kad žodžių „liga“, „ligonis“ geriau nevartoti. Jie trukdo sveikti. Liga yra neharmoninga būseną, kurią turime pakeisti.

Mūsų organizmas yra nepaprastai protinga sistema, gebanti išsigydyti. Tačiau, jei ji be atvangos teršiame ir aliname, galiausiai neatlaiko krūvio ir ima šauktis pagalbos. Įvairios alergijos, spuogai, dermatitas, aukštas kraujospūdis, virškinimo sutrikimai dažniausiai yra kūno siunčiami įspėjamieji ženklai. Jeigu jų nepaisome, atsakas būna dar sunkesnės ligos.

Itin daug žalos organizmui pridaro jame apsigyvenę parazitai: kirminai ir grybeliai. Net jei nejaučiame, mažiau ar daugiau jų turime kiekvienas. Kai parazitai išsikeroja, sveikata ima trikti. Tad prieš pradėdant gydyti kokią nors ligą, derėtų išnaikinti kenkėjus. Labai svarbu pasirūpinti vaikais, nes jiems parazitų poveikis dar žalingesnis. Kirminai išskiria toksinus, kurie nuodija organizmą, todėl dingsta apetitas, trinka vystymasis, silpnėja protinis pajėgumas ir pan. Šioje knygoje rasite visą rinkinį naminių vaistų, padėsiančių išprašyti nekviestus svečius, receptų. Galbūt apsisivalius paaiškės, kad jie ir sukėlė visas sveikatos bėdas.

Dar vienas didžiulis sveikatos priešas – netinkamas maistas. Patarčiau ypač vengti tokio, kuriame yra pridėtinių mielių. Valgant daug mielinio maisto, įvairūs augliai ir grybeliai plečiasi greičiau nei įprastai.

Pražūtingą poveikį sveikatai turi įtampa, stresas, neigiamos emocijos. Pavyzdžiui, pyktis žaloja kepenis, meilės stygius provokuoja širdies ligas, stresas, nuolatinis susirūpinimas kenkia skrandžiui. Įtampa sudaro barjerus, kuriuos sunku įveikti. Jei norite pasveikti, išmokite atsipalaiduoti, nustokite nerimauti, baimintis, pavydėti. Analizuokite, kokios emocijos jus valdo. Neigiamas mintis keiskite teigiamais potyriais. Raskite jėgų atleisti. Atsiprašykite net tu, kurie, jūsų manymu, to neverti. Atsikračius neigiamų emocijų, į širdį grįš harmonija – geros sveikatos pagrindas.